



IRUÑA OKAKO  
Udala  
Ayuntamiento  
DE IRUÑA DE OCA

# Irñakoko

REVISTA MUNICIPAL DE IRUÑA DE OCA - NÚMERO 127 - JULIO 2023

## Un merecido homenaje



**José Miguel de Barandiaran  
ikastetxeko iparraldeko  
fatxada zaharberitu dute**



# Iruñako

## berriak

**Kirola** Arrate Kirol Zentroak 2023/24 denboraldirako jarduera programa aurkeztu du.  
4-5 Orr.

## berriak

**Kultura** Udaltzazak udalerriko kultur eta kirol elkarteentzako dirulaguntzak onartu ditu.  
7 Orr.

## berriak

**Futbola** Nanclaresek hasiera eman dio 23/24 kanpainari, bere hamaika taldeetan banatutako 200 jokalaria baino gehiagorekin.  
12-13 Orr.

# 1 2 8

## Sumario



**REVISTA IRUÑAKO** - Revista municipal de Iruña de Oca, nº 128, septiembre de 2023 • Edita: Ayuntamiento de Iruña de Oca •  
**Redacción:** Eduardo Quintana, Leticia de la Torre • **Maquetación:** Marian Mtz. de Yuso • **Fotografía:** Eduardo Quintana, Leticia de la Torre • **Imprime:** Gráficas Irudi • **Depósito legal:** VI-296/06 • **Dirección:** El Calero, 5D. Nanclares de la Oca • **Teléfono:** 605 729 258 • **Correo electrónico:** revistairunako@hotmail.com

*El Ayuntamiento de Iruña de Oca no se hace responsable bajo ningún concepto del contenido de los escritos que los diferentes partidos políticos con representación en el Pleno incluyen para su publicación en la revista municipal 'Iruñako'.*

**L**as recientes Elecciones Municipales renovaron la composición de las instituciones locales de toda España. Como consecuencia de ello ha sido también la renovación de los diferentes cargos al frente de dos entidades de especial relevancia para el desarrollo de la labor que desarrollan los Ayuntamientos. Como alcalde de Iruña de Oca he asumido la responsabilidad de representar a nuestro municipio en el reciente pleno de la Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP) donde se han elegido los nuevos órganos de Gobierno. La FEMP es la Asociación de Entidades Locales de ámbito estatal con mayor implantación, que agrupa Ayuntamientos, Diputaciones, Consejos y Cabildos Insulares, en total 7.410, que representan más el 95% de los Gobiernos Locales españoles. También en EUDEL que reúne a las alcaldesas y los alcaldes de los nuevos ayuntamientos vascos y que está integrada por un total de 248 municipios socios.

Comparto el lema de que “El futuro está en lo local”. Con este planteamiento es un honor participar en estos órganos de decisión. Organismos donde los diferentes municipios defendemos el valor y el fundamental papel del municipalismo. De las instituciones más cercanas al ciudadano y que son las primeras en conocer (en nuestro caso junto con las distintas Juntas Administrativas) los problemas de los vecinos y, en consecuencia, en aportar las soluciones. Trabajando en la protección de todas las personas y en la búsqueda del in-



## e ditorial

terés común, transformando cada día nuestros pueblos y ciudades para hacerlas mejores, más justas y más habitables. Trabajando desde las entidades locales y con todas las instituciones para contribuir a la ampliación de derechos, al ejercicio de las libertades y a aumentar el bienestar de los ciudada-

nos.

Arrancamos en todo caso un nuevo curso. Los y las escolares vuelven a llenar las aulas de nuestros centros educativos y las instalaciones deportivas municipales arrancan la temporada tras un mes de septiembre de puesta a punto. Estamos ya preparando nuevos eventos deportivos y culturales para los próximos meses y, al mismo tiempo, estudiando el modelo de gestión más adecuado para el Jardín Botánico de Santa Catalina, que deberemos implementar una vez que finalicen las obras de mejora financiadas con los ‘Fondos Next Generation’.

Y, de nuevo, afrontar la elaboración de los Presupuestos para el próximo año y acometer el desarrollo del nuevo Plan general cuya definitiva aprobación, ahora sí, es inminente.

A handwritten signature in blue ink, which appears to read "Miguel Montes". The signature is stylized and cursive.

*Miguel Angel Montes*  
Alcalde de Iruña de Oca



# Arrate presenta su campaña de actividades 2023/24

## DEPORTE

El Centro Deportivo municipal oferta una quincena de actividades, cursos de natación para todos los niveles y mantiene congeladas un año más sus tarifas

**P**asado el mes de septiembre, en el que se han desarrollado una serie de actividades deportivas para los socios y socias de las instalaciones deportivas municipales, el mes de octubre ha marcado el inicio de la temporada deportiva 2023/24. Los usuarios del Centro Deportivo Municipal de Arrate ya tienen a su disposición el programa de actividades dirigidas, tanto en sala como en la piscina cubierta. Como novedad, esta temporada se ofrecen dos acti-

vidades -ciclo indoor y G-Pump- las mañanas de los sábados.

Las actividades deportivas dirigidas están reservadas a los socios y socias de la instalación y, como en años anteriores, las primeras 15 horas de estas actividades son gratuitas. Además han comenzado los cursos de natación para los diferentes niveles y edades. El proceso de inscripción para estos cursos arrancó el pasado mes de septiem-

*El programa incluye propuestas que van desde el entrenamiento de alta intensidad hasta sesiones de relajación y flexibilidad*

bre y todas las clases han dado comienzo el pasado 2 de octubre. Como en años anteriores, se ha buscado diseñar un programa variado con propuestas que abarcan desde entrenamientos de alta intensidad hasta sesiones de relajación y flexibilidad, de modo que se cubran las necesidades del mayor número de personas posible.

Además, el Centro mantiene abierta para sus abonados la piscina interior climatizada, el spa y el gimna-

## Tarifas 2023/24

| ABONO INDIVIDUAL GENERAL |                |                 |                    |
|--------------------------|----------------|-----------------|--------------------|
|                          | A              | B               | C                  |
|                          | DE 6 A 13 AÑOS | DE 14 A 18 AÑOS | MAYORES DE 18 AÑOS |
| ABONO ANUAL              | 180 €          | 300 €           | 480 €              |
| ABONO MES                | 15 €           | 25 €            | 40 €               |
| ENTRADA FESTIVO          | 3 €            | 4 €             | 5 €                |
| ENTRADA LABORABLE        | 2 €            | 3 €             | 4 €                |

| ABONO INDIVIDUAL MUNICIPAL |       |       |       |
|----------------------------|-------|-------|-------|
|                            | A     | B     | C     |
| ABONO ANUAL                | 108 € | 180 € | 288 € |
| ABONO MES                  | 9 €   | 15 €  | 24 €  |
| ENTRADA FESTIVO            | 2 €   | 3 €   | 4 €   |
| ENTRADA LABORABLE          | 1 €   | 2 €   | 3 €   |

| ABONO UNIDAD CONVENCIONAL MUNICIPAL |         |                 |       |                             |      |      |      |
|-------------------------------------|---------|-----------------|-------|-----------------------------|------|------|------|
|                                     | TITULAR | SEGUNDA PERSONA |       | TERCERA PERSONA Y RESTANTES |      |      |      |
|                                     | C       | A               | B     | C                           | A    | B    | C    |
| ABONO TEMPORADA                     | 288 €   | 72 €            | 120 € | 192 €                       | 36 € | 60 € | 96 € |
| ABONO MES                           | 24 €    | 6 €             | 10 €  | 16 €                        | 3 €  | 5 €  | 8 €  |
| ENTRADA FESTIVO                     | 5 €     | 2 €             | 3 €   | 4 €                         | 2 €  | 3 €  | 4 €  |
| ENTRADA LABORABLE                   | 3 €     | 1 €             | 2 €   | 3 €                         | 1 €  | 2 €  | 3 €  |

| ABONO INDIVIDUAL MUNICIPAL MAYORES DE 65 AÑOS O DISCAPACIDAD SUPERIOR AL 65% |      |       |       |
|--|------|-------|-------|
|  | A    | B     | C     |
| ABONO TEMPORADA  | 90 € | 150 € | 240 € |
| ABONO MES  | 8 €  | 13 €  | 20 €  |
| ENTRADA FESTIVO  | 2 €  | 3 €   | 4 €   |
| ENTRADA LABORABLE  | 1 €  | 2 €   | 3 €   |

### ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Actividades ordinarias.....3 €/hora  
Bono: 30 € (11 clases/hora)\*

Actividades especiales.....5 €/hora  
Bono: 50 € (11 clases/hora)\*

\*Las primeras 15 clases mensuales de actividades deportivas son gratuitas

### FRONTÓN MUNICIPAL

Socios instalaciones municipales: Gratis  
No socios empadronados: 3 €/hora  
No socios no empadronados: 6 €/hora

| ACTIVIDADES DIRIGIDAS SALA 2023/24 |              |              |              |              |              |              |
|------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
|                                    | L            | M            | X            | J            | V            | S            |
| 9:30                               | HIT 30''     | HIT 30''     | HIT 30''     | HIT 30''     | HIT 30''     |              |
| 10:00                              | GAP          | GOLD GYM     | CICLO INDOOR | GOLD GYM     | CORE         | CICLO INDOOR |
| 10:00                              |              | RITMOS       |              | RITMOS       |              |              |
| 11:00                              | CICLO INDOOR | YOGA FUSION  |              | ESPALDA SANA |              | G-PUMP       |
| 17:00                              | HIT 30''     | HIT 30''     | HIT 30''     | HIT 30''     | HIT 30''     |              |
| 17:30                              | ESPALDA SANA | FUNCIONAL    | CORE         | GAP          | ESPALDA SANA |              |
| 18:30                              | RITMOS       | CICLO INDOOR | YOGA FUSION  | FUNCIONAL    | TOTAL BODY   |              |
| 19:30                              | G-PUMP       | TOTAL BODY   | RITMOS       | CICLO INDOOR | G-PUMP       |              |



*Como novedad, esta temporada se han programado dos actividades las mañanas de los sábados*

sio en el mismo horario que venía ofreciendo antes de la temporada veraniega. Los abonados a la instalación pueden disfrutar del uso del frontón municipal de manera gratuita reservando la cancha en la recepción de Arrate y, gracias a la Mugiment Kirol Txartela, pueden utilizar las instalaciones deportivas de las 72 localidades del País Vasco que integran esta red.

Por tercer año consecutivo, el Ayuntamiento de Iruña de Oca mantiene congeladas las tarifas de las instalaciones deportivas.

| ACTIVIDADES PISCINA 2023/24 |                       |                |                       |                |                |
|-----------------------------|-----------------------|----------------|-----------------------|----------------|----------------|
|                             | L                     | M              | X                     | J              | V              |
| 10:45                       | NATACIÓN (45')        |                |                       |                |                |
| 11:00                       |                       |                | AQUAGYM               | NATACIÓN (45') | AQUAGYM        |
| 19:15                       | ACTIVIDADES ACUÁTICAS | NATACIÓN (45') | ACTIVIDADES ACUÁTICAS | NATACIÓN (45') | NATACIÓN (45') |

# Octubre marca el inicio de todos los cursos culturales 23/24

Todas las actividades culturales previstas por el Consistorio para el curso 2023/24 se encuentran ya en marcha. Si el pasado mes de septiembre dieron inicio las actividades de manualidades, batucada y coro, en octubre ha dado comienzo las trece disciplinas restantes. De este modo, se pone en marcha un programa que incluye talleres de pintura, modelado, silencio, costura o teatro, cursos de euskera, ingles, patinaje, sevillanas, flamenco o danzas vascas. Además, el dos de octubre se iniciaron también los servicios de ludoteca, ludoclub y club joven y comenzaron las clases de la enseñanza reglada para adultos (EPA).

## ***Celebración de Halloween***

Además del arranque de las actividades culturales, el mes de octubre traerá también la ya tradicional celebración de la noche de Ha-



lloween. Este año, la cita será el sábado, 28 de octubre y durante toda la jornada están previstos talleres de maquillaje y decoración de calabazas, baile disfraces, gincana... y muchas más actividades.

Paralelamente, desde la concejalía de cultura se trabaja en la preparación de nuevos cursos de cara a este curso o el que viene. Pueden enviarse sugerencias para la realización de nuevas actividades llamando al número de teléfono 945 361 536 o a través del mail [pilar@irunaoca.eus](mailto:pilar@irunaoca.eus)



## **Entregada la donación de la recaudación de diversos actos culturales**

El pasado mes de julio el Ayuntamiento entregó la recaudación obtenida con las entradas a los espectáculos organizados por el Ayuntamiento de Iruña de Oca durante las pasadas Navidades y la Primavera Cultural. En total se recaudaron 2.180 euros que se repartieron a partes iguales entre las delegaciones alavesas de la Asociación Española contra el Cáncer (AECC) y la Asociación de Afectados por la Esclerosis Lateral Amiotrófica (ADELA).



# El CEIP José M. de Barandiaran ya disfruta de su nueva fachada Norte

**EDUCACIÓN** Un revestimiento monocapa ha mejorado la eficiencia energética del edificio, se ha urbanizado un nuevo espacio como patio, se ha sustituido parte del vallado y se han mejorado los accesos

El colegio José Miguel de Barandiaran ha comenzado el curso escolar disfrutando de la rehabilitación de su fachada Norte.

Los trabajos han consistido en retirar algunas estructuras que se encontraban deterioradas, aplicar un revestimiento monocapa similar a la del resto del edificio en toda la fachada Norte, más expuesta a las inclemencias meteorológicas, lo cual ha permitido mejorar la eficiencia energética del edificio, reducir la humedad y aumentar la protección contra el frío.

Además, se ha urbanizado un espacio existente entre el edificio y el cierre perimetral norte, que puede ser empleado como zona

de recreo en los días más calurosos, se ha mejorado el acceso a autobuses y profesorado dotando de acceso por código a las puertas de la zona trasera y se ha sustituido el cierre exterior eliminando una zona de arbolado que estaba afectado tanto al vallado como al sistema de evacuación de agua.

Las obras comenzaron el pasado mes de marzo concluyendo en julio y han supuesto un coste total de 286.000 euros, que ha sido sufragado conjuntamente por el Ayuntamiento de Iruña de Oca y el Gobierno Vasco a través del programa de ayudas Udalaguntza. Estas mejoras se enmarcan dentro de esfuerzo del Consistorio por ir mejorando año a año las instalaciones del recinto educativo.



# Aprobadas las subvenciones a asociaciones culturales y deportivas

El Ayuntamiento aprobó en su pleno ordinario del mes de septiembre las subvenciones a asociaciones culturales y deportivas correspondientes al ejercicio 2023. Por unanimidad de todos los grupos, el Consistorio subvención con cerca de 26.000 euros las actividades desarrolladas por las asociaciones culturales del municipio y aportó 10.000 euros para los grupos deportivos que las solicitaron.

Las ayudas a las asociaciones culturales se destinaron a la Asociación Askegi (2.665 €), Grupo de Mayores de Cáritas (1.290 €), Asociación Iruña Oka Bizi (2.200 €), Asociación de Mujeres Lantartea (3.763 €), Asociación Cultural Arkiz (4.076 €), Samsara (2.843 €), Urratsak (4.029 €) y la Asociación de Jubilados San Roque y San Pedro (3.988 €). Por su parte, el Club Deportivo Nanclares recibió 7.964 € y la Asociación Eskegi un total de 2.110 €.

Asimismo, en la sesión se aprobó la firma de un convenio con la Junta Administrativa de Nanclares para regular el modo de sufragar

los gastos relativos al mantenimiento, conservación, reparación y suministros del equipamiento de las instalaciones de El Cubo, una estación de bombeo que permite el riego de los jardines de Nanclares. El acuerdo contempla el pago del Ayuntamiento del 50% de la instalación, así como el compromiso abonar en la misma proporción los gastos de mantenimiento.

Finalmente, los grupos designaron a los representantes municipales en la Federación Española de Municipios (FEM), siendo elegido el alcalde, Miguel Ángel Montes como titular y Mikel Pérez Santamaria como suplente. De igual manera, el concejal socialista quedó designado como suplente de Miguel Ángel Montes en las tareas de representación municipal en la Asociación de Municipios Vascos (Eudel). Por último, Mikel Pérez presentó su renuncia al puesto de representante del Ayuntamiento en el Consorcio de Aguas. A propuesta de EH Bildu, el nuevo titular en el Consorcio de Aguas será Davide Di Paola, mientras que la suplente será M<sup>a</sup> Carmen Mateo.



## Udaletxea kolonia felinoen kudeaketa plana amaitzen ari da

Udala kolonia felinoak kontrolatzeko plan bat amaitzen ari da, katuen hazkundera geldiarazteko eta animalien ongizatea bermatzeko. Protokoloa datozen hilabeteetan ezarriko da, eta koloniak identifikatzeko prozedura, harrapatzeko, esterilizatzeko eta itzultzeko metodo baten bidezko kontrola, desinfekzioa, animalien ongizatea eta populazio felinoen jarraipena zehazten ditu.



# Un merecido homenaje

**SOCIEDAD** Iruña Okako ehunka adinekok udalerriari egindako ekarpena aitortzeko jardunaldia izan zuten irailaren 24an

El pasado domingo, 24 de septiembre, Iruña de Oca celebró el Día de los Mayores, una sencilla pero emotiva jornada con la que cada año el municipio quiere agradecer la aportación de quienes han construido la sociedad de que hoy disfrutamos.

La jornada comenzó a las 13:00 horas con la tradicional misa en la iglesia de la Asun-

ción de Nanclares y prosiguió en el frontón municipal con una comida popular a la que asistieron más de 120 personas. Allí se dieron cita también, el alcalde de Iruña de Oca, **Miguel Angel Montes**, diversos miembros de la Corporación Municipal como **Mikel Pérez Santamaría**, **Juli Rivas**, **Charo Romero**, **Alberto Estenaga** o **Rubén Torremocha**, así como representantes de las cinco



Juntas Administrativas que componen el municipio.

La comida arrancó con unas palabras de **Miguel Angel Montes** agradeciendo a los presentes su asistencia y se prolongó durante más de dos horas.

Tras los postres, tuvo lugar un divertido bingo en el que se repartieron varios premios simbólicos que fueron a parar, entre otros, a manos de **Loli Mesa, Visi Alonso, Pilar Oraá, Milagros Olano, Maite Gil y Miguel Angel Monreal**.

Finalmente, un baile celebrado en el propio frontón puso el colofón a un día pleno de emoción e historias compartidas, un merecido homenaje a todas las personas mayores que componen nuestro municipio.



## DEPORTE

El club azulgrana afronta el nuevo curso con once equipos, más de 200 deportistas y una treintena de componentes en su staff técnico

## Una temporada de récord

El CD Nanclares ha arrancado la temporada 2023/24 con los mejores registros de su historia. En este curso, el conjunto azulgrana del municipio contará con un total de 11 equipos en las distintas categorías -tres de ellos femeninos-, en los que competirán más de 200 futbolistas de todas las edades y que estarán acompañados por un staff técnico de casi 30 personas en las que se aglutinan entrenadores, masajistas, fisioterapeuta, e incluso un coach que atenderá tanto a técnicos como a jugadores.

Para el coordinador deportivo del club, Lauren Torvisco, estas cifras son el “reflejo de que estamos haciendo las cosas bien, ya que no sólo estamos aumentando la cifra de jugadores, sino que también lo vemos en los padres, que están contentos con el club y en cómo es su día a día”.

Es especialmente significativo el ascenso del fútbol femenino, que ha hecho que este año se pase de contar con sólo un equipo, a tres. “Tenemos 30 niñas nuevas este año, con lo que hemos podido hacer tres equipos, uno cadete y dos alevines”, explica Lauren, que achaca este aumento a que las chicas han visto lo que se hizo con el equipo del año pasado y les ha gustado”.

Los retos para la nueva campaña son diversos. Para el equipo senior, el coordinador del CD Nanclares marca el objetivo del ascenso a División de Honor. “Sabemos que es difícil porque tenemos un equipo muy joven en el que la media de edad rondará los veinte años, pero creemos que tenemos cali-

dad para lograrlo. En la categoría hay varios equipos muy potentes, como Ipar Arriaga, Aranbizkarra o Treviño, pero creo que podemos competir con ellos y estar, primero en la fase de ascenso y después luchar por conseguirlo”.

En lo que respecta al equipo senior, destaca también que aproximadamente tres cuartas partes de los jugadores de esta temporada provienen del propio municipio. “Son jugadores jóvenes y muchos de ellos han subido este año del juvenil. No tienen experiencia en la categoría, pero seguro que van a hacer un buen papel”, destaca Lauren.

### *Categorías inferiores*

El paso de estos jugadores al senior ha afectado al resto de las categorías, que han visto rejuvenecer sus plantillas al ir ascendiendo futbolistas. “El juvenil este año puede pasarlo un poco mal al subir varios jugadores, pero esperamos que mantengan la categoría de Honor. El cadete, por su parte, tiene muy buen equipo y seguro que estará arriba”.

El compromiso del CD Nanclares con el desarrollo de los jóvenes se traduce en la inclusión, como en temporadas anteriores, de categorías desde los 5 años. Estos equipos de base son la semilla de futuros jugadores y aseguran el futuro de un club que este año contará con tres conjuntos femeninos. “Para ellas, estos primeros años son de contacto con el fútbol. El único objetivo que tenemos es que se diviertan, vayan aprendiendo poco a poco y sigan jugando los próximos años”.



## ENTRENAMENDUAK

*Joan den abuztuaren amaieratik, Nanclaresko taldeek denboraldiaurrea hasi dute lehen partida ofizialetara prest iristeko*

Para lograr todos estos objetivos, el club acompaña a sus jugadores con una treintena de técnicos (dos por equipos), masajistas, fisioterapeuta e incluso un psicólogo deportivo que durante la temporada impartirá diversas charlas tanto a entrenadores como a jugadores para ayudarles tanto a mejorar su rendimiento deportivo como su bienestar emocional.

Toda esta estructura deportiva y organizativa, sumada a las instalaciones deportivas municipales de Arrate, convierten al CD Nanclares en uno de los clubes referentes en el fútbol provincial y proporcionan a los jóvenes del municipio el entorno ideal para la práctica de su deporte favorito.



## Iruña Okak bat egin zuen Alzheimerren aurkako kanpainarekin

Joan den irailaren 18an, AFARABAKo (Arabako Alzheimerra eta beste Dementzia batzuk dituzten Pertsonen Senide eta Lagunen Elkartea) talde bat Langraizera joan zen, Arabako Foru Aldundiak Añanako Kuadrillarekin eta Iruña Okako Udalarekin (“Alzheimerra duten udalerrri aktiboak”) elkarlanean bultzatutako proiektuaren barruan.

Egun osoan zehar, unitate mugikorra Agirre Lehendakariaren plazan kokatu zen, eta bere egoera kognitiboaren proba bat egin nahi zuten pertsona guztiak artatu zituen. Ebaluazio horrek pertsoneri laguntzen die erabakitzen ea haien sintomek mediku baten ebaluatzeko adinako garrantzia duten, osasun-arazo larri baten parte izan baitaitezke, hala nola Alzheimer gaixotasuna edo



beste alterazio neurologiko bat.

Gainera, elkarteko espezialistek bisitari guztiei informazioa eta aholkuak eman zizkieten arreta soziosanitarioko sistemaren barruan gaixotasun mota horiek tratatzeko dauden baliabideei buruz.

Zerbitzu hau erabili nahi duten eta jardunaldian parte hartzerik izan ez duten pertsonen AFARABArekin harremanetan jar daitezke 945 246 006 telefonoan edo contacto@afaraba.org helbide elektronikoan.



## Langraizek abuztuan gozatu zituen herriko jaiak

Aurten ere, Jasokundearen egunean, Langraizek lau eguneko jai-jarduerak izan zituen.

Abuztuaren 12an hasi ziren, El Brujo-  
ren jaitsierarekin. Kontzertuak, kirola,  
jolasak, haurrentzako jarduerak, gastro-  
nomia eta beste dozenaka ekitaldi izan  
ziren, eta hilaren 16an amaitu ziren, El  
Brujo hurrengo urtera arte igo zenean.

# ‘Alta Ruta de los Perdidos’, una experiencia inolvidable

*por Oscar Gordo y Marta Calderón*



EXPERIENCIAS

Meses esperando a que llegase y si, por fin llega el día de iniciar la travesía de la Alta Ruta de los Perdidos. Será la travesía más larga y dura que vayamos a hacer hasta día de hoy, aunque no la que más días nos lleve por las entrañas de los Pirineos, ya que en Senda de Camile estuvimos 7 días.

**A**dentrarse en estas majestuosas montañas durante varios días sin ver prácticamente civilización es una experiencia, que por supuesto no todo el mundo está dispuest@ a vivir, pero es totalmente aconsejable. En muchos momentos pensarás y hablarás contigo mismo y con los compañer@s de viaje que lleves...



Serán seis largas jornadas en las que recorreremos 125 Km, 48 horas en travesía, ascendiendo un desnivel de 7.000 m y descendiendo otros tantos. Esto no sería tanto si la mochila no pesase más de 12 Kg. Hay que estar preparados físicamente y psicológicamente para la buena y la mala climatología, para los 30 grados y también para los 0 o incluso bajo cero, para el sol y para la lluvia y viento. Nos esperan días sin apenas cobertura, con lo que se hará complicado ponerse en contacto con la familia y amigos, pero esto ayuda a reforzar el diálogo entre las personas y olvidarnos de los teléfonos móviles, internet, redes sociales... las charlas con desconocidos será nuestro particular WhatsApp estos días, y creednos ... es una maravilla y todos deberíamos pasar por esta experiencia durante unos días al año.

Todas las tardes, y con merecida cerveza en mano, será un buen momento para compartir las fotografías del día y ver algún vídeo recordando cada uno de los momentos. Sacaremos muchas fotos y grabaremos muchos vídeos, pero las mejores panorámicas y recuerdos se quedarán sin duda en nuestras cabezas, pues no es lo mismo vivirlo que verlo en fotos por mucho que lo expliquemos

Llegamos el 30 de Julio al camping de Bujaruelo, situado en el centro del Parque Nacional de Ordesa, que es de donde iniciaremos la travesía. Y por fin, madrugando bastante, empezaremos a orillas del río Ara, que no nos abandonará hasta la última parte del día, una vez que llegemos a su nacimiento en las entrañas de este valle. A partir de la mitad de la jornada observaremos

los picos de Brazato y Bacías. Una vez ascendamos el collado de las Mulos por fin aparecerá en toda su inmensidad el Vignemale, unos de los montes más icónicos del Pirineo Francés. Llegaremos al refugio de Oulettes de Gaube, con un mirador excepcional.

El segundo día el objetivo será ir a Gavarnie, uno de los circos más espectaculares del Pirineo, pero decidiremos ascender, como un sufrido regalo, al Petit Vignemale, un sencillo tresmil, precioso mirador del Vignemale. No es que sea una obsesión esto de los tresmiles, pero hace ilusión ir sumando estas ascensiones. A mitad de camino y parando a reponer fuerzas intentaremos meter los pies en el ibón de Barrage d'Ossoue pero nos tememos que será inviable superar los 20 segundos con ellos dentro para poder relajarlos... Una vez llegemos al refugio de la Grange de Holle, nos esperará una buena cerveza y un merecido descanso. Los pies nos empezarán a pasar factura.

Después llegará el día más corto en el que aprovecharemos a visitar el circo de Gavarnie, con su majestuosa cascada, la segunda más alta de Europa, evidentemente sin contar ninguna de las 16 primeras existentes en Noruega.





Después de esta visita al fácilmente accesible y masificado circo de Gavarnie nos dirigiremos al refugio que quizás esté en más bonita ubicación, el de Espuguettes, con magníficas vistas de los Astazú, de la Brecha de Roland y del Taillón, nuestro segundo tresmil. Seguramente nuestros ojos no darán crédito a las vistas que tendremos. Vamos, una maravilla.

El cuarto día, tocará ir desde Espuguettes a Pineta, en el que ya desde el principio nos acompañará la niebla para despedir la parte francesa de la travesía. Nuestro país nos recibirá ya casi sin niebla para poder deleitarnos la vista de este espectacular lugar. Acabará la jornada con una larga bajada de más de 1.000 metros para llegar al precioso refugio de Pineta. En la retina se nos quedará grabado el idílico Ibón de Marboré.

El quinto día, que irá desde Pineta al refugio de Góriz, en el que darán lluvias y mal tiempo. Iniciaremos el tedioso ascenso hasta el collado de Arrablo y deberemos abrigarnos porque será uno de los peores días que pasaremos. Sensación térmica de bajo cero.... Tendremos que elegir entre hacer la ruta por la faja de las olas (la que nos gustaría) o la larga, la de Fuenblanca introduciéndonos en el cañón de Añisclo. Demasiado peligroso hacerla por la faja, así que decidiremos hacer la larga y con mucho más desnivel. Habremos acertado en esta decisión, seguro. Después de esta larguísima jornada

“

*Argazki asko atera eta bideoak egingo ditugu, baina panoramika eta oroitzapen onenak gure buruetan geratuko direnak izango dira”*

será ya una realidad llegar a Goriz, con el Perdido, Marboré y Soum de Ramound, las tres hermanas, vigilando Ordesa. Maravillas de la naturaleza.

Y sin quererlo llegará el día final de la travesía. Nos introduciremos en el paisaje más lunar llegando a la brecha de Roland, lugar mágico y visitaremos la gruta helada de Casterets antes de pasar el espectacular y delicado paso de los sarrios. Volveremos a ver esa fascinante brecha de Roland que días antes la habremos visto desde Espuguettes y pasando por el refugio de Serradets con vistas de nuevo a Gavarnie habremos dado ya prácticamente la circular.

Después de esta experiencia única y maravillosa nos pondremos a pensar en el siguiente reto. Quizás la travesía del Mont Blanc, ¿Quién sabe? Nos encantaría.



## Vivienda y empleo

Todo parece indicar que, finalmente, el Plan General de Ordenación Urbana de Iruña de Oca va a ser aprobado definitivamente. Ha sido sin duda un proceso largo en el que, durante demasiado tiempo, ha tenido que hacer frente, a nuestro parecer, a un excesivamente largo y complejo proceso de tramitación. En ocasiones han podido ser intereses particulares los que hayan contribuido a este lento proceder. No es menos cierto, además, que formaciones como el Partido Nacionalista Vasco, en uso de su legítimo derecho a la discrepancia, se manifestaron en contra de su aprobación. Ha sido también evidente que los procedimientos a desarrollar por instituciones de mayor rango han dilatado más de lo que todos hubiéramos deseado la tramitación del Plan.

El Plan General, como es evidente y así lo hemos dicho, constituye la principal herramienta para la ordenación de nuestro Municipio, para diseñar su futuro y, entre otros aspectos, para dar cumplida respuesta a la demanda de vivienda por parte de los vecinos y vecinas de Iruña de Oca. Satisfacer esta demanda fue, es, unos de nuestros compromisos al presentarnos a las Elecciones Municipales. Estamos dando, y daremos, los pasos necesarios para ser fieles a ese compromiso.

Vivienda y también empleo. En estos últimos días se han anunciado desde el Ayuntamiento nuevas ofertas de trabajo y de formación dirigidas a los más jóvenes. La Cuadrilla de Añana, en colaboración con los Ayuntamientos que la componen, oferta ahora 8 plazas de empleo en la administración pública para jóvenes entre 16 y 30 años, tres de ellos en Iruña de Oca. No es la primera vez. La experiencia acumulada durante los últimos años es ciertamente positiva. No puede dejar de serlo la apuesta continuada por la formación y por el empleo en nuestros ayuntamientos con la contratación de personas jóvenes desempleadas inscritas en Lanbide-Servicio Vasco de Empleo y en el Sistema de Garantía Juvenil, como medida para favorecer su empleabilidad, a través de

la adquisición de experiencia profesional. Apostamos por esta colaboración.

Los Socialistas vascos, estamos a favor de la política útil centrada en dar respuesta a los verdaderos retos futuros de la población. Por eso apostamos y trabajamos porque las instituciones, el Ayuntamiento en nuestro caso, se impliquen en resolver problemas y preocupaciones de la población centradas en el empleo, la sanidad, o la vivienda.

---

Badirudi, azkenean, Iruña Okako Hiri Antolamenduko Plan Orokorra behin betiko onartuko dela. Zailantzarik gabe, prozesu luzea izan da, eta denbora luzeegian egin behar izan dio aurre, gure ustez, izapidetze-prozesu luzeegi eta konplexu bati. Batzuetan, interes pertsonalak izan dira jokabide motel horretan lagundu dutenak.

Egia da, halaber, Euzko Alderdi Jeltzalea bezalako alderdiak, desadostasunerako eskubide legitimoa erabiliz, haren onarpenaren aurka agertu zirela. Agerikoa izan da, halaber, maila handiagoko erakundeek gehiago luzatu dutela Planaren tramitazioa denok nahiko genukeena baino.

Plan Orokorra, bistakoa denez eta esan dugun bezala, tresna nagusia da gure Udalerria antolatzeko, bere etorkizuna diseinatzeko eta, besteak beste, Iruña Okako bizilagunen etxebizitza-eskaerari behar bezala erantzuteko. Eskaera horri erantzutea izan zen, bada, gure konpromisoetako bat Udal Hauteskundeetara aurkeztu ginenean. Konpromiso horri leial izateko behar diren pausoak ematen ari gara eta emango ditugu.

Etxebizitza eta enplegua. Azken egun hauetan, Udalak gazteei zuzendutako lan eta prestakuntza eskaintza berriak iragarri ditu. Añanako Kuadrillak, hura osatzen duten udalekin lankidetzan, 8 lanpostu eskaintzen ditu orain administrazio publikoan 16 eta 30 urte bitarteko gazteentzat, horietako hiru Iruña Okan. Ez da lehen aldia. Azken urteetan metatutako esperientzia benetan positiboa da.

Gure udaletan prestakuntzaren eta enpleguaren aldeko etengabeko apustua egin da, Lanbide-Euskal Enplegu Zerbitzuan eta Gazte Bermea Sistemaren ize-na emandako gazte langabeak kontratatuta, haien

enplegagarritasuna errazteko neurri gisa, lanbide-erperientzia eskuratzuz. Lankidetzaz horren aldeko apustua egiten dugu.

Euskal Sozialistak herritarren etorkizuneko benetako erronkei erantzuteko politika erabilgarriaren alde gaude. Horregatik, apustu eta lan egiten dugu erakundeek, Udalak, gure kasuan, enpleguan, osasunean edo etxebizitzan zentratutako biztanleen arazoak eta kezak konpontzen inplikatzeko.



## Duda e Inseguridad

En nuestro apacible municipio, la preocupación y la frustración están en aumento debido a una serie de problemas persistentes que parecen no tener fin. Robos de materiales en instalaciones municipales, en alumbrado público, asaltos a comercios o la destrucción de mobiliario urbano está dejando una mancha negra en nuestro municipio.

Este acto realizado por individuos deshonestos plantea un serio desafío para la tranquilidad y bienestar de nuestro municipio. Queridos lectores, como ya sabéis, el municipio no dispone de policía municipal por la población.

Una población estancada desde que el gobierno municipal actual se sentó en la silla de la alcaldía y que ha tardado 15 años en aprobar un Plan General de Ordenación Urbana. Esta mala gestión ha frenado el crecimiento y ha puesto en riesgo la continuidad de nuestro futuro, los jóvenes.

Una vez explicado ¿Qué ha hecho nuestro alcalde ante esta situación? Pues decidió contratar un servicio de seguridad, que un año más tarde vemos que no está dando resultado. Aquellos que no han planificado en el pasado ahora intentar curar la situación con parches y medidas superficiales que nos deja a los vecinos con sabor amargo de promesas incumplidas.

Por otro lado, recordemos la frase de “Buscaré el mayor consenso posible en todas las decisiones”. Con esa frase apareció el alcalde en la revista de junio de 2023 n.º 126. Una proclamación vacía que después de cuatro meses de legislatura siguen sin cumplir.

Nos sirve como demostración la denuncia de los monitores de Arrate, que se han encontrado con una modificación sustancial de las condiciones de trabajo y que, como casi todas las decisiones del ayuntamiento, no ha pasado ni por Comisión ni por Junta de Portavoces. Esta decisión se nos informa de forma casual por parte del equipo de gobierno que deja muy lejos el consenso con el que se presentaba el Partido Socialista de Iruña de Oca.

Los temas en los que no cuentan con nosotros abundan... El mural, las actividades, los órganos de representación, las acciones con las Juntas, en los consorcios y otras muchas más, pero cuando hablamos desastres siempre hay un denominador común, PSOE&Bildu. Esta alianza que empieza a tener consecuencias nefastas en Arrate después de imponer su modelo de gestión una vez consumada la unión sacramental de estos dos partidos. Hoy en día se han duplicado los costos de las instalaciones deportivas, se han generado conflictos laborales y lo que este por venir.

Para finalizar y como anécdota, el último pleno de septiembre, el representante del PSOE en el consorcio de aguas, le cedió su cargo a los concejales de Bildu, Cambio de cromos.

Por nuestra parte y a pesar de no estar en el gobierno municipal, estamos aquí para todos vosotros.

Nuestro compromiso es firme y trabajaremos por el bien del municipio y no por el bien del equipo de gobierno. El pasado lo han tenido ellos, el presente se lo regala Bidu, pero el futuro es vuestro, no lo olvidéis.

Para lo que necesitéis [pnviruna@gmail.com](mailto:pnviruna@gmail.com).

Síguenos en Facebook [www.facebook.com/eajpnvIrunaOka](https://www.facebook.com/eajpnvIrunaOka).

Síguenos en Instagram @eajoka

EAJ-PNV IRUÑA OKA Beti zuekin



## No hay nada más visible que la ausencia...

Con el arranque de las obras del tren de alta velocidad, los vecinos y vecinas de Trespuentes están viviendo un calvario que desgraciadamente estaba previsto y anunciado desde hace muchos años. La actividad de la cantera de piedra caliza, a la que el pueblo de Trespuentes se ha siempre opuesto y que fue literalmente impuesta por Gobierno Vasco y Diputación, aduciendo una discutible “utilidad pública”, está originando un sinfín de problemas a causa de las voladuras, de los horarios de trabajo indiscriminados (trabajan los sábados y hasta los domingos y empiezan bastante antes de las siete de la mañana), los cientos de camiones diarios que no respetan la velocidad, no cubren la carga, el polvo que cubre todo y se mete en las casas y el riesgo real por peatones y vehículos.

Sin embargo, lo que más duele e indigna al vecindario de Trespuentes, no son sólo los constantes incumplimientos de las medidas correctoras marcadas por esta clase de actividad, sino la ausencia e indiferencia de las demás instituciones, incluyendo al Ayuntamiento de Iruña de Oca, que además es el competente y responsable último de que las medidas correctoras se cumplan realmente. De poco o nada han servido las comparencias en el Parlamento Vasco y en Juntas Generales y las ruedas de prensa realizadas.

Desde hace muchos años, desde EHBildu hemos alertado y denunciado en diversos plenos municipales y mediante escritos esta absurda situación, recordándoles que la responsabilidad real y moral de proteger los intereses y la seguridad de los vecinos es una tarea municipal. Nunca hemos obtenido una respuesta satisfactoria y efectiva. Nunca hemos visto un informe técnico al respecto... “No tenemos medios...”. “No sabemos cómo...”; ¡Inadmisibile!

Mientras, la situación de nuestros vecinos de Trespuentes ha alcanzado niveles francamente insoportables y ni siquiera se ha considerado oportuno responder a los escritos de la Junta Administrativa, que continua pidiendo amparo y que se haga cumplir la legalidad a una empresa que ingresa millones de euros sobre la



piel y el derecho al quieto vivir de unos vecinos de Iruña de Oca.

Abiadura handiko trenaren obrak abiatzearekin batera, Trespondeko bizilagunak kalbario bat bizitzen ari dira, zoritxarrez duela urte askotatik aurreikusita eta iragarrita zegoena. Kareharrizko harrobiaren jarduera, Tresponde herria beti aurka egon dena eta Eusko Jaurlaritzak eta Aldundiak hitzez hitz inposatu zutena, “onura publiko” eztabaidagarria argudiatuz, hamaika arazo sortzen ari da leherketen ondorioz, bereizi gabeko lan-ordutegiaren ondorioz (larunbatean eta igandera arte lan egiten dute eta goizeko zazpiak baino dezente lehenago hasten dira), abiadura errespetatzen ez duten, zama estaltzen ez duten, dena estaltzen duen eta etxeetan sartzen den hautsa estaltzen duten eta oinezkoek eta ibilgailuek sortzen duten benetako arriskuaren ondorioz.

Hala ere, Trespondeko bizilagunei min eta duintasunik handiena ematen diena ez dira jarduera mota horrek ezarritako neurri zuzentzaileak behin eta berriz ez betetzea soilik, baizik eta gainerako erakundeen falta eta axolagabekeria, Iruña Okako Udala barne, bera baita neurri zuzentzaileak benetan betetzearen azken esku-duna eta erantzulea. Gutxirako edo ezertarako ez dute balio izan Eusko Legebiltzarrean eta Batzar Nagusietan egindako agerraldiek eta prentsaurrekoek.

Duela urte askotatik, EHBilduk egoera zentzugabe hori ohartarazi eta salatu du udal osoko bilkuretan, eta idazkien bidez gogorarazi nahi diegu udalaren ze-



regina dela herritarren interesak eta segurtasuna babesteko benetako erantzukizun moralak. Ez dugu inoiz erantzun egoki eta eraginkorrik lortu. Ez dugu inoiz horri buruzko txosten teknikorik ikusi... “Ez dugu bitartekorik” “Ez dakigu nola...” Onartezina.

Bitartean, Trespondeko gure bizilagunen egoera oso maila jasangaitzera iritsi da, eta Administrazio Batzarraren idazkiei erantzutea ere ez da egokitzat jo. Administrazio Batzarrak babesa eskatzen jarraitzen du, eta Iruña Okako bizilagun batzuen larruazalaren eta bizitzeko eskubidearen gainean milioika euro ordaintzen dituen enpresa bati legezketasuna betearaztea.



## Mejoras en el colegio y nueva ambulancia medicalizada

Comienza de nuevo el curso escolar y también el político con más de lo mismo, con un pleno aburrido, con cuatro puntos, que tan sólo hizo falta 20 minutos para despacharlos y sin cumplir lo prometido en aquel primer pleno de organización, cuando los cuatro concejales del PSOE acordaron repartirse los cargos para poder poner en marcha el Ayuntamiento y ya en septiembre nos pondremos a trabajar, no lo han cumplido.

Según dijeron; hablarían con los partidos para un buen funcionamiento, pero esto no ha sido así, aunque nos sorprendió la repentina dimisión del concejal socialista de su cargo en el consorcio de agua, a lo que Bildu aprovechó para ocupar su lugar, algo que no se puede considerar una buena decisión, teniendo en cuenta su infructuoso paso por él en el pasado, pero así están las cosas.

Nosotros volvemos de vacaciones con las pilas cargadas, comprobando que se hacen realidad iniciativas propuestas por el Partido Popular, tales como el arreglo de la trasera del colegio José Miguel de Barandiaran, algo que permite hacer uso de un espacio (prohibido durante décadas), que luce ahora una imagen renovada y agradable para su disfrute y que consigue aprovechar su ubicación, proporcionando la sombra que en ocasiones el alumnado necesita, además de otras funciones.

También vemos cada vez más cerca la ambulancia medicalizada, la UVI móvil que el Partido Popular tanto ha exigido, defendiendo Álava del olvido en el que está, luchando contra todo por algo que consideramos vital para nuestra comarca. Pero, viene envuelta en polémica tras las denuncias hechas por los sindicatos de Osakidetza debido a las precarias condiciones laborales del personal que va a cubrir el servicio.

Esperamos que cuanto antes todo se resuelve, así como la polémica surgida en el complejo deportivo de Arrate, por la decisión del equipo de gobierno de reducir la jornada laboral a sus trabajadores. Es una medida drástica que han tomado, una solución dura y parcial que no resuelve el gran montante que supone esa instalación para el Ayuntamiento. Se pensaba que la empresa que durante años llevó su gestión se estaba lucrando y estos para continuar le pedían un mínimo aumento al Ayuntamiento y se prolongaba el contrato, mínimo en comparación con lo que supone hoy en día, pero se descarto esa opción, toda la Corporación menos el Partido Popular apostó por la gestión municipal, creían que se iba a reducir el gasto y a día de hoy podemos comprobar que esto no es así, todo lo contrario y ahora nos preguntamos quién se lucra, nadie por su puesto, pero vemos que no era la solución más acertada y todos callan. No cabe duda que es una maravilla poder tener unas instalaciones como las que tenemos, pero somos los responsables de su gestión y hay que estar a la altura.

Podéis contactar con nosotros en [irunaoca@ppalava.com](mailto:irunaoca@ppalava.com)



por Mila Manzanal

# Distinguir macrolepiotas y lepiotas evita problemas

Ya estamos en otoño y los bosques y campos se van llenando de setas listas para su recolección. Un hábito al que cada vez se suma más gente, pero que hay que realizar con cuidado porque una mala elección puede acabar en una intoxicación alimentaria. En nuestra zona las lepiotas y macrolepiotas son unas especies muy abundantes. Antes de cogerlas debemos de estar muy seguros de qué metemos en nuestra cesta y mirar muy bien su pie, su anillo, su textura, su olor...

Las macrolepiotas más comunes en nuestros bosques son:

- Macrolepiota procera
- Macrorolepiota racódes
- Macrolepiota escoriata
- Macrolepiota mastoidea.

## Macrolepiota procera

- Su sombrero es grande, hasta 25cm de diámetro, con un visible mamelón central.
- Tiene grandes escamas de color marrón oscuro, sobre todo en el centro, su color es beige claro y en su madurez torna a beige tostado.
- Estas setas se las reconoce por su doble anillo y pie movable, que puede alcanzar gran altura, y su terminación bulbosa.

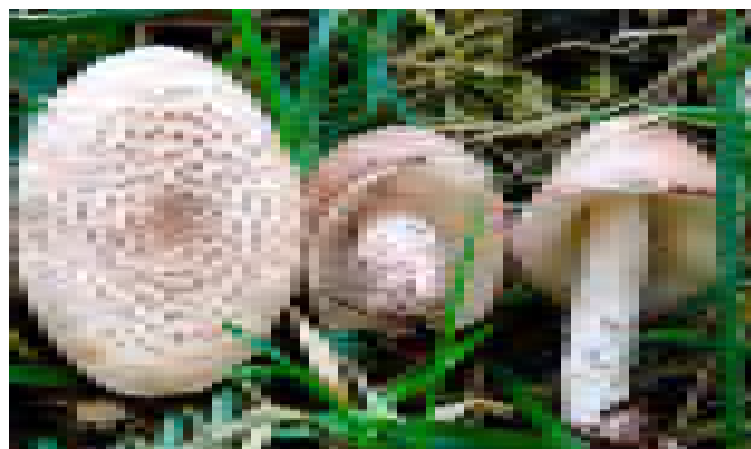
## Macrolepiota racodes.

- Sus láminas son de color blanco y se tiñen de rojo al frotarlas.
- Su pie es alargado, de color ocre grisáceo, con base bulbosa y torna a rojo cuando se parte y cuando se frota sus láminas.

Las lepiotas tóxicas son mucho más pequeñas y sus sombreros miden de 4 a 6 centímetros, como la lepiota brunneoincarnata, que junto con la lepiota helveola causan confusión y pueden acarrear problemas

## Lepiota helveola

- Su sombrero mide de 2 a 7 centímetros de diámetro como máximo. Este dato es muy im-



*Lepiota Bruneoincartana*

portante a tener en cuenta para que no nos equivoquemos con las macrolepiotas que son de gran tamaño.

- Su pie mide entre tres y cinco centímetros de longitud como máximo, y de 0,3 a 0,8 de grosor.
- Esta es una especie muy venenosa que puede resultar mortal. Contiene las mismas toxinas que la manita faloides, por eso debemos de tomar nota con esta especie muy abundante que todos los años nos da trágicas noticias.

Hay que ser muy cautos con estas especies, coger los ejemplares grandes y desechar los ejemplares pequeñitos de pie delgado porque entre ellas hay varias especies tóxicas, incluso mortales.

Nunca jamás se debe recolectar lepiotas con el sombrero de menos de diez centímetros de diámetro porque nos podemos confundir con la lepiota brunneoincarnata que es una especie venenosa mortal.

Conviene siempre salir a recoger setas con un pequeño libro y fijarse muy bien en cada especie que se recolecte y así poder disfrutar evitando el peligro.

## lectura

**Siete agujas de coser**

Zazpi emakume oso desberdinek bat egiten dute joskintzako akademia txiki batean, eta elkarrekin partekatuko dute beren bizitzaren historia. Horietako bakoitzak josten ikasteko motibo desberdina du, eta oihal, patroi eta orratz artean, ahaztuta zeudela uste zuten beren baitako zatiekin konektatzen joango dira, emakumeen arteko adiskidetasunaren ahalmen terapeutikoa deskubrituko dute eta, puntadaz puntu, haien maitasun, min eta sekretu familiarren kontakizuna harilkatuko dute.

**Lucía Chacón**

**El coleccionista de historias**

Janice trabaja sabe que solo hay una forma de conocer a la gente: a través de sus historias. En su día a día se rodea de personas peculiares. Cuando empieza a limpiar para la señora B, una nonagenaria cascarrabias, Janice siente que hay alguien dispuesto a escucharla. Pero aunque colecciona relatos ajenos, no tiene ninguno que pueda compartir. Sin embargo, la señora B sabe que Janice oculta algo. Al fin y al cabo, ¿no tenemos todos una historia que contar?

**Sally Page**

## en el recuerdo



## comer bien

## Las salsas madre

Las salsas madre son aquellas que pueden usarse tal cual o sirven de base para elaborar o confeccionar otro tipo de salsas que se usan para darle más sabor y textura a las elaboraciones culinarias.

**Bechamel:** Para hacerla no se necesita caldo y está hecha a base de leche, harina y mantequilla. Combina muy bien con pastas, lasañas, vegetales, pescados y pollos.

**Velouté:** Se hace a base de un roux (calentar mantequilla y, cuando esté fundida, añadir harina) y un caldo de carnes blancas, por lo general de pollo.

**Española:** Se prepara espesando un caldo que se prepara con huesos, vegetales, hortalizas y vino con una roux oscura (harina y mantequilla a las que se le añade vino, caldo de carne o salsa de tomate). Se utiliza para acompañar carnes rojas.

**Holandesa:** es una salsa emulsionada como la mayonesa que se elabora a base de yemas y mantequilla clarificada. Es deliciosa para servir con pescados y mariscos, vegetales y huevos.



# OTOÑO ACTIVO 2023

**18** OCTUBRE

## 'CICLISMO DE HOY Y DE ANTES'

con Joseba Beloki, excorredor profesional y podio en el Tour de Francia, quien explicará las diferencias entre el ciclismo actual y el pasado.

**CENTRO CÍVICO NANCLARES  
19:00 HORAS**

**21** OCTUBRE

## SALIDA SENDERISTA

con Israel Carreras, recorreremos algunos de los rincones más bonitos y escondidos de la Sierra de Badaya.

**9:00 HORAS**

**8** NOVIEMBRE

## NUTRICION Y DEPORTE = VIDA SANA

con Epic Fit, centro especializado en nutrición y deporte, ofrecerá las pautas para llevar una vida saludable combinando deporte y un correcta alimentación.

**CENTRO CÍVICO NANCLARES  
19:00 HORAS**

**11** NOVIEMBRE

## SALIDA SENDERISTA

con Israel Carreras, ya entrado el otoño disfrutaremos del encanto de la Sierra de Badaya y sus alrededores en esta época del año.

**9:00 HORAS**