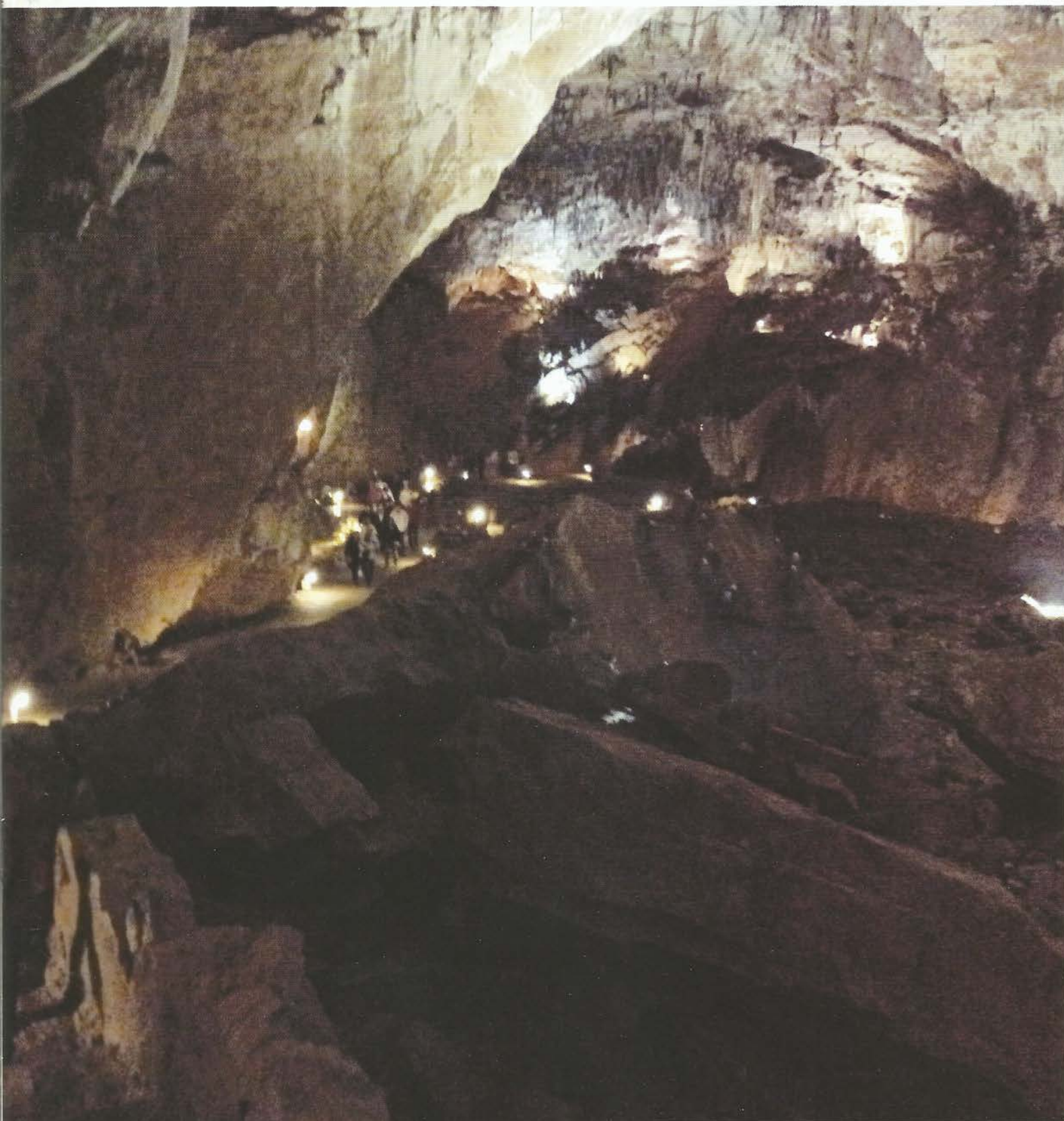




REVISTA DE LA ASOCIACIÓN DE EMPLEADOS JUBILADOS Y PREJUBILADOS DE CAJA DUERO

Número 38

Noviembre 2011



Asociados de Salamanca y Zamora en Las Cuevas de Valporquero (León).

Edita: Asociación de Empleados Jubilados y Prejubilados de Caja Duero (C.I.F. G-42.015.479)
Pasaje de la Caja de Ahorros, nº 15-3º Derecha
Telf. y Fax: 923 21 49 82 (contestador)
e-mail: asojubiduro@arrakis.es

Portada:

Asociados de Salamanca y Zamora en Las Cuevas de Valporquero (León)

Foto portada:

Manuel Prieto de la Fuente

Coordinación y redacción:

Manuel Prieto de la Fuente

Imprime: Gráficas Valle, S.L.

Colaboraciones:

Argimiro Salvador Ullán
Daniela Sebastián Martínez
Demetrio Vicente González
José Antonio Ferreira Villar
Luis Sánchez Rodríguez
Manuel Prieto de la Fuente
María del Rosario Manso Huerta

Fotografías:

Manuel Prieto de la Fuente
Sergio García Fraile

La Redacción no se responsabiliza de las opiniones manifestadas en los artículos que se publican, recayendo exclusivamente en los firmantes de los mismos.

Sumario

•Presentación	Pág. 2
•Día del asociado. Medina del Campo	Págs. 3-7
•Galicia "Rías Altas e a Mariña Lucense"	Págs. 8-15
•El Coro también en verano	Pág. 16
•Excursión a Béjar y Hervás	Págs. 17-19
•Excursión a las Cuevas de Valporquero	Págs. 20-21
•Senderismo en Monfragüe	Págs. 22-24
•Senderismo en la Sierra de Francia	Pág. 24
•COLABORACIONES:	
•Salud. Posturas sanas para evitar dolores de espalda	Pág. 25-26
•Toca reir	Págs. 27-28
•Lotería de Navidad	Pág. 28
•Proverbios chinos	Pág. 29
•Necrológicas	Pág. 29
•Recetas	Pág. 30
•ISADABE "Tarifas 2012"	Pág. 31

PRESENTACIÓN

Nuevamente me pongo en contacto con todos vosotros después de un verano que espero haya sido beneficioso para todos y hayáis podido recargar las pilas para los próximos meses en que con toda seguridad podremos tener nuevas noticias de la evolución de nuestra Caja y saber finalmente en que desemboca esta aventura que al parecer no satisface a casi nadie. Y no entro en más detalles pues creo a todos informados de los distintos procesos en que se ha visto envuelta y de cuyo futuro sabremos a que atenernos en los próximos meses.

Estamos en "crisis" a muchos niveles, pero nuestra Asociación sigue más viva que nunca y con muchas ganas y energías para emprender nuevas tareas y daros a todos un mayor número de satisfacciones, gracias al estupendo y eficaz equipo directivo que ahora tenemos y justo es decirlo y felicitarlo, por lo que me siento muy orgulloso como presidente.

En la última reunión de nuestra Junta Directiva celebrada a primeros del mes de octubre hemos debatido largamente la forma de adaptarnos a los nuevos tiempos después de conocer el estado de nuestra economía actual ya que la asignación o subvención que acabamos de recibir para este año se ha visto mermada considerablemente por lo que nos hemos visto obligados a tomar posiciones y poner en marcha una serie de medidas en previsión de lo que pueda pasar en un futuro próximo.

Entre otras medidas debemos destacar que en el próximo año la celebración de nuestra Asamblea Anual y el Día del Asociado se van a celebrar conjuntamente, y de esta decisión daremos cumplida información una vez que se concrete una serie de puntualizaciones que esta tratando la Comisión correspondiente.

Por otra parte, se ha decidido editar un número menos de nuestra Revista el año próximo, por lo que sin dejar de informaros de todos los eventos que se celebren, con esta medida se producirá un importante ahorro.

Este año, en Navidad no se enviará la pequeña participación que tradicionalmente se mandaba para el Sorteo de la Lotería, y en su lugar se ha comprado una serie completa para la Asociación de la que se informa en ésta Revista y del cual seremos partícipes todos los compañeros asociados.

En otro orden de cosas no quiero dejar este espacio sin dedicar un pequeño homenaje y cariñoso recuerdo a todos los compañeros que este año han fallecido y dejan un hueco muy emotivo entre nosotros. No puedo personalizarme con cada uno de ellos pero al menos los citaré por si alguno de nuestros Asociados no han estado al tanto de estos fallecimientos. Han sido, Manuel Latorre Larriba de Soria, Francisco Rodríguez Garrote de Villalcampo (Zamora), Celso Mellado Santamaría de Griyota (Palencia), Julián Hernández Crespo de Salamanca y Justino Mancebo Romón de Valladolid. Nuestro más sentido pésame y que todos ellos descansen en paz.

En el interior de este número tenéis cumplida información de los principales eventos que hemos venido celebrando a lo largo de estos meses por lo que no voy a comentar más que todos ellos han tenido un éxito enorme, y por ello quiero felicitar desde aquí a los responsables que los han hecho posibles.

Finalmente y puesto que no dispongo de más espacio quiero mandaros el deseo mío y el de toda la Junta Directiva para que paséis en las fechas tan entrañables que se avecinan unos felices días en la Navidad de este año y que los Magos para el próximo Año sean más que generosos con todos vosotros.

Un cariñoso abrazo para todos.

JOSÉ ANTONIO FERREIRA VILLAR
Presidente



DÍA DEL ASOCIADO 2011 MEDINA DEL CAMPO

Celebramos este año el "Día del Asociado", en Medina del Campo y fue el día 7 de junio.

Como es ya costumbre, dicha celebración se acomoda, para homenajear a los Asociados que cumplen los 80 en el año en curso, y que en esta ocasión solo teníamos a un "Veterano". **Mariano Platero Frutos** de Valladolid.

Nuestros Vocales de Viajes, Lorenzo y Alejandro, en la reunión de la Junta Directiva el 17 de Febrero, propusieron a la misma el lugar de Medina del Campo para celebrar dicho Día y aprovechar de paso que era una de las Sedes de "Las Edades del Hombre" para visitarla.

El tener en ésta ocasión "Las Edades del Hombre" 2 sedes, complicaba la visita a ambas, por la distancia, una en Medina del Campo y la otra en Medina de Rioseco distantes entre si, 70 kilómetros y pensando en el regreso por la tarde a sus lares de los mas lejanos, Cáceres y Soria, se pensó en realizar solo una visita.

Se citó de antemano a todos los Asociados para ese día y reunirnos frente al Castillo de la Mota, para desde aquí coordinar los grupos, en su visita a "Las Edades del Hombre" y a dicho Castillo. A las 11 de la mañana era la cita y allí nos encontrábamos los 209 Asociados, llegados de Ávila, Cáceres, Madrid, Palencia, Salamanca, Soria, Valladolid y Zamora. Nos recibió Medina del Campo con lluvia, y enseguida se hicieron los grupos para las visitas programadas y guiadas, unos a "Las Edades" y otros al "Castillo" para luego hacer el intercambio.

La Iglesia de Santiago el Real en Medina del Campo era una de las sedes de una nueva entrega de las "Edades del Hombre", una de las exposiciones de Arte Sacro más importantes de Europa. "Passio" (Pasión), es el título de la muestra de este año, ya que su temática gira sobre la representación de la pasión de Cristo en el arte de Castilla y León.

Se utilizan conocidas expresiones como Agnus Dei, Nuevo Adán, Varón de dolores, Arma Christi y Crux fidelis, además de contar con obras literarias, musicales y visuales relacionadas



Castillo de la Mota (Medina del Campo).



Fachada principal del Castillo (Medina del Campo).



con la Semana Santa de Castilla y León y que a través de 90 piezas ordenadas en 5 capítulos, se exponen con todo su esplendor. Proceden de 11 diócesis de Castilla y León, si bien algunas obras han sido cedidas por diócesis próximas a nuestra región. En torno al 85% de dichas obras, no han estado expuestas en ninguna de las ediciones anteriores de Las Edades del Hombre.

En la sede de Medina de Rioseco y en la Iglesia de Santiago de los Caballeros, se representa la pasión de Cristo desde una perspectiva cronológica, siguiendo los relatos evangélicos, a partir de la Última Cena hasta la Resurrección.



La visita al Castillo de la Mota comenzó con 2 grupos de 50 asociados acompañados de los correspondientes guías. Durante la visita y con la excelente disertación del guía, descubrimos como pasa de ser un castillo más, a convertirse en uno de los mejores Parques de Artillería que hubo en la Europa de los siglos XV y XVI.

Antes de acceder al Castillo y en el subsuelo del C.R.V. (Centro de Recepción de Visitantes), pasamos a visitar los Yacimientos Arqueológicos de la Prehistoria. El guía nos



sitúa en dicha época, con sus explicaciones de la forma de vivir de los residentes, y la utilización de los distintos compartimentos de la vivienda.

Cruzando la explanada, pasamos al Castillo, el edificio actual debe su imagen a un largo proceso de restauración, aún en curso, iniciado a raíz de su declaración como Bien de Interés Cultural (B.I.C.) el 8 de noviembre de 1904.

El castillo posee planta trapezoidal y consta de dos recintos. El primero o *barbacana* es bajo, con cubos en los ángulos y en el centro de cada uno de sus lados. La puerta se protege por dos robustos torreones. El segundo recinto, mucho más sólido, tiene muros de gran altura y fuertes torreones en los ángulos, destacando sobre todo la Torre del Homenaje.

Galerías de Tiro subterráneas: nos fueron mostradas con toda clase de explicaciones de su uso. El efecto que tenía el uso de la artillería en un asalto era la destrucción casi inmediata de los *almenajes del castillo*. Esto impedía a los defensores cualquier respuesta al ataque enemigo, dejando la base de sus muros sin defensa. Como los cañones tenían dada la holgura de su calibre, cierta dificultad para disparar hacia abajo y como los *adarves* de las murallas eran muy estrechos para emplazar las piezas, se optó por la construcción o la adaptación de recintos bajos perimetrales a las fortalezas –las barreras– que mediante cámaras alojadas en sus gruesos muros permitían el emplazamiento de piezas de artillería que batían con tiro rasante el campo circundante. Como no tenían mucha altura era también un peligro para el asalto de la infantería. Por esta razón se rodearon de grandes fosos. El disparo de la artillería dentro de las salas abovedadas o galerías intramuros obligó a los ingenieros a diseñar





unas chimeneas como sistemas de ventilación, que hacían las veces de cebadores para la corriente de aire y así dar salida al humo que se producía con el disparo de los cañones.

Patio de Armas: se organiza por medio de tres pasadizos que se abren al patio por una serie de arcos apuntados y se ven las trazas originales de las dependencias del castillo. La portada gótica, el original de esta portada es obra de un artista árabe, Hazan. Está hecha al gusto musulmán, como lo indica el arco de ingreso, que luce una decoración de bolas, estatuillas bajo doseles y realzando el conjunto una ventana, todo encuadrado en un tipo naturalista. La colocación de esta portada en el Patio de Armas se debe al *Marqués de Lozoya*.

Capilla: dedicada a Santa María del Castillo; es de tipo románico-mudéjar. Sobria de líneas, ajustada a las normas de la más pura liturgia y simbología cristiana. En el altar mayor hay un sencillo retablo bajorrelieves en el que están representados seis santos españoles: San Isidro, San Isidoro, Santa Teresa de Jesús, San Fernando, Santiago Apóstol y San Raimundo de Fitero. Hay también un sagrario de plata con líneas románicas. Este retablo está coronado por un Cristo de marfil del siglo XVI con la cruz de forja. En los laterales se encuentran dos imágenes: Santa María del Castillo y San José, son conocidas como "*grupo de la Mota*". Al lado izquierdo del crucero hay un tríptico flamenco y en el lado derecho una talla de Santa Teresa del siglo XVII, procedente del taller de *Gregorio Fernández*. La losa del primer sepulcro de *José Antonio Primo de Rivera* cuando descansó en El Escorial forma parte del suelo.

Vestíbulo: está decorado con una copia de la carta de Juan de la Cosa, pintada sobre tela, reproducción de la del Museo Naval de Madrid y una talla de madera que representa



a un indígena con tambor y dos figuras laterales.

Torre del Homenaje: No fue posible su acceso, dado que solo se permiten turnos de 15 personas por pase y una duración de la visita guiada de 45 minutos. Teniendo en cuenta el número de 200 que éramos nosotros, se hubieran necesitado más de 9 horas para su visita, ya que hay que esperar a que salga un turno para poder acceder por la escalera. Según nos explico el guía, la Torre consta de 5 plantas y una altura de 38 metros.

A la hora señalada, subida a los autocares para trasladarnos al Restaurante "Villa de Ferias", donde nos esperaban "mesa y mantel". Menú exquisito, aderezado sobre todo por el calor del partícipe, Mariano Platero Frutos acompañado de su esposa Felisa.

A los postres se le entregó la "Placa de Veterano" y a su esposa un ramo de flores. Tuvo el Presidente de la Asociación palabras de afecto al Homenajeado, respondiendo éste con alguna anécdota en su dilatada vida en la Caja. Las consabidas fotos de rigor, para perpetuar el acto y alegres y satisfechos, aunque también con no disimuladas muestras de cierta melancolía por el sentimiento de otro día, otro evento pasado, fuimos saliendo del comedor. Los breves momentos que nos restaban, los aprovechamos para departir con los amigos que encontrábamos disfrutando de su compañía e interesándonos, como es de rigor, por su familia y también por los compañeros cuya ausencia habíamos notado.

Y llegó la hora de los adioses. Despidiéndonos con un ¡HASTA PRONTO! Y que el año que viene acudamos a la cita más. El número de "Veteranos" el 2012, es notablemente superior.

MANUEL PRIETO DE LA FUENTE



Homenajeado Mario Platero Frutos y señora, con junta directiva.



Homenajeado recibiendo una placa por sus 80 años.



El presidente de la Asociación hace entrega de un ramo de flores a la esposa de Mariano.



GALICIA: RIAS ALTAS E A MARIÑA LUCENSE

*Recuerdo afectuoso para nuestro
guía, Jesús Martínez documentado
historiador que nos acompañó durante
las visitas*

Fue una dulce mañana, día 30 del mes de mayo.

Aunque programado el viaje para todos los Asociados, la verdad es que solo fuimos 71 de Salamanca y Angel Albillo (vocal por Palencia) y su esposa. El viaje anunciado para los días 30 y 31 de mayo y 1, 2 y 3 de junio. Así que nos acomodamos, muy comodamente, nunca mejor dicho, en dos autocares.

A la hora convenida salimos carretera Zamora adelante. La mañana era agradable: nuestros meteorólogos no nos habían concretado mucho, pero nuestros técnicos de isobaras nos habían alentado a la tranquilidad.

Soñando, como diría Unamuno, progresando a través de las senaras de la llanura de la Armuña, "donde en el suelo tiende el sol su lumbre / desde que apunta hasta que rinde su hora", la verdad es que gozábamos de un paisaje delicioso, primaveral, verdor lujuriante de la paramera feraz armuñesa, anunciando y prometiendo una buena cosecha: ya veremos. Con esto de las autovías —yo no voy a vituperarlas— la verdad es que nos han dejado una visión en la lejanía de mínimos pueblos, apretados por una apariencia de riqueza y esplendor, pero, sin embargo, celando una vida adusta y dura para sus moradores.

Con estos sueños y filosofías, sin darnos cuenta, contemplando el paisaje, escudriñando el amanecer, a veces luminoso y claro, otras amenazador, llegamos a Zamora.

Atravesamos el padre Duero, que venía henchido y poderoso. Luego el páramo zamorano anunciando las estribaciones de la Culebra, Aliste, la Carballada, pasamos Montamarta, y nos adentramos por la carretera antigua, de rancio sabor histórico y medieval: Castrotorafe, Fontanillas de Castro, Riego del Camino, Santovenia, Villaveza del Agua, Barcial del Barco, y, atravesando el Esla, llegamos a Benavente, que dejamos a un lado para coger la autovía de A Coruña.



Y ENFILAMOS EL PÁRAMO LEONÉS

Otra vez solo indicadores de pueblos: Alija del Infantado, (antes Alija de los Melones) y la Nora, adonde antaño, en otros tiempos prósperos y pacíficos, algunos esforzados deportistas *cajeros*, se allegaban desde Zamora a pescar cangrejos y truchas en el Orbigo.

Acometemos el páramo leonés, y nos adentramos en la Maragatería: el paisaje se hace duro, el páramo reseco: a la izquierda, vamos dejando la mole majestuosa e inmensa del Teleno; y solo indicadores a Cebrones del Río (patria de Victoriano, un antiguo amigo de **Caja Salamanca y sus empleados**), La Bañeza, Astorga.

Y pasamos el Puerto de Manzanal. (En este lugar me recuerda el amigo y compañero Manolo Prieto, que estando en la Caja en Zamora en el año 66, acompañó a la U. D. Salamanca con la "Peña Pollo", a ver jugar un partido contra la Ponferradina, y al llegar a este lugar, cuando el puerto era..., eso, puerto, el chofer dio la orden en el último tramo de la subida para que se bajaran todos para que el autocar pudiera ascender la cuesta). Bajamos y ya estamos en el Bierzo: Torre del Bierzo (de épicas resonancias de RENFE), dejamos a un lado Ponferrada, que vemos, indicador a Villafranca del Bierzo, ya de sabor jacobeo.

No sé. En Piedrafita de Cebreiro, o en algún paraje de Los Ancares leoneses, hacemos una parada técnica. El lugar es delicioso: un albergue de carretera, entre un bosque espeso y árboles frondosos; una plantación moderna de árboles frutales: allí, en el bar, o en una acogedora terraza degustamos unos riquísimos hornazos, acompañados de vino o... con que nos obsequió la organización: Hermanos Martín.

HASTA AHORA NOS ESTÁ RESPETANDO LA METEOROLOGÍA PLUVIOSA

Después de descansar un poco, departir con los demás compañeros y estirar un poco las piernas reanudamos el viaje: rumbo a Lugo.

Y empieza a llover. Cuando llegamos a Lugo, *chove*. Ah Galicia; *Terra nai! terra meiga!* Pero la lluvia de Galicia no moja: te acaricia suavemente; sientes que te llena los pulmones de frescura; pones las manos para sentir mejor su caricia. *¡Ai miña nai!* Galicia es como una mamá que te mece en su regazo, que te besa.

Galicia, *terra meiga!* que te embruja con su belleza, con su caricia, que te enreda con su *meigallo*.

Paseamos un poco. Fuimos a la Catedral: entramos por la Porta Norte, donde cuelga la imagen de Cristo en majestad, un pantocrátor del siglo XII. Una vez dentro, en la oscuridad de un templo románico, podemos observar la fusión de estilos que luce la Catedral luguesa; recorreremos las diversas capillas para detenernos ante la "*Virxe dos ollos grandes*", de expresivos ojos, patrona de la ciudad, esculpida en granito fino y de tamaño natural; nos paramos ante el monumental retablo mayor con su exposición permanente del Santísimo, para alguno con remembranzas sentimentales... y salimos por la misma puerta, ya que la principal esta cerrada. Una pena, pues no pudimos admirar la bella fachada neoclásica por encontrarse *celada por obras* de restauración y limpieza, amén de unas calicatas al lado, dada la proximidad de la Porta de Santiago de la Muralla romana.

Como el tiempo no invitaba mucho a la visita artística nos perdimos por la zona medieval: *Praza do Campo*, Rúa de la Catedral, etc. En verdaderos templos del buen comer para degustar unas cuncas de ribeiro o cañas, según gustos, con tapas de lacón, queso, chipirones, pulpo a la feria... Como la lluvia amainó pudimos dar una pequeña vuelta para visitar otros monumentos: Plaza Mayor, los Cantones, la columna con el águila imperial erigida para conmemorar los dos mil años de la ciudad, etc. En Lugo, ya





Argimiro sujetando la "Piedra de Afilar".

se sabe, siempre surge algo nuevo "romano" bajo las casas. Su muralla es el único recinto fortificado romano que se conserva íntegro en todo el mundo.

Y a comer, pues ya se conoce el dicho "Y para comer... Lugo". Pero ¡Oh sorpresa! La comida estaba anunciada en el programa, comer en Lugo capital, pero al llegar a los autocares, los organizadores a "viva voz", ¡que nos vamos a comer a Ribadeo! 85 kilómetros y allí nos esperaban "mesa y mantel". Después de comer carretera y manta rumbo a Vivero, con una parada técnica en la **Praia das Catedrais**, a sabiendas de que la marea estaba alta a esas horas y no era posible su visita a pie de agua, volveríamos otro día con la marea baja. "**Chegamos**" a Vivero.

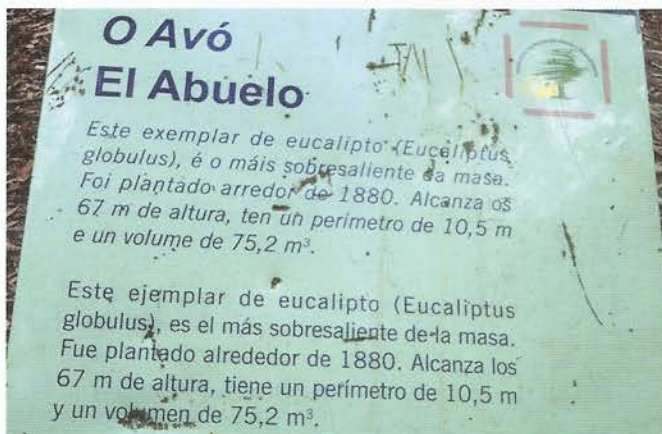
Que si nos paramos, que si nos bajamos, que si a la izquierda, que si a la derecha. Se ve que las isobaras estaban locas y habían alterado el GPS.

Al final **chegamos ao hotel "O Val do Naseiro"** **** El hotel magnífico: cómodo, excelentes y cómodas habitaciones, unas instalaciones exteriores magníficas para la relajación, un entorno paradisíaco, pero... ¡gran decepción! A 5 kilómetros de Vivero, carretera con un montón de curvas, entre bosques espesos y plagados de meigas. ¡Como para ir de noche a Vivero! Pero lo principal para esa tarde era acomodarse, relajarse, cenar y descansar. ¡Y descansamos!

A la mañana siguiente, ¡oh maravilla! Lucía un sol esplendoroso, que nos acompañó todos los días del viaje. ¿Quién nos lo diría el día anterior? Pero lo que no sabían los excursionistas es que nos acompañaba un **meigo** que tiene asegurado un **meigallón** de que siempre que va a Galicia hará buen tiempo.

Primer día. Visita a Ferrol do.... Bonito y moderno pueblo. Nuestro guía documentado historiador, nos acompañó para explicarnos sus ruas, iglesias, alamedas; barrio de la Magdalena: centro de la ciudad de estilo geométrico racionalista; Ferrol, cuna de egregios personajes históricos.

Nos embarcamos para dar una vuelta por la Ría: bellísima, llena de historia: puerto pesquero que muy pronto, siglo XVI, por su situación estratégica devino en inexpugnable. En La Graña se ins-



talaron los grandes Astilleros del Norte de España: allí se botó el primer Barco de Vapor (1858) y el primer acorazado (1951). En el entramado defensivo cerraban la ría, por un lado, el Castillo de San Felipe, por otro el Castillo de la Palma, en el que estuvo preso el Coronel Tejero. Hoy día ha declinado mucho su antiguo esplendor.

Desembarcamos y nos dirigimos a Valdoviño, donde a la hora de comer degustamos una abundante y riquísima mariscada, sobre todo para los de tierra adentro. Tal vez una exageración...

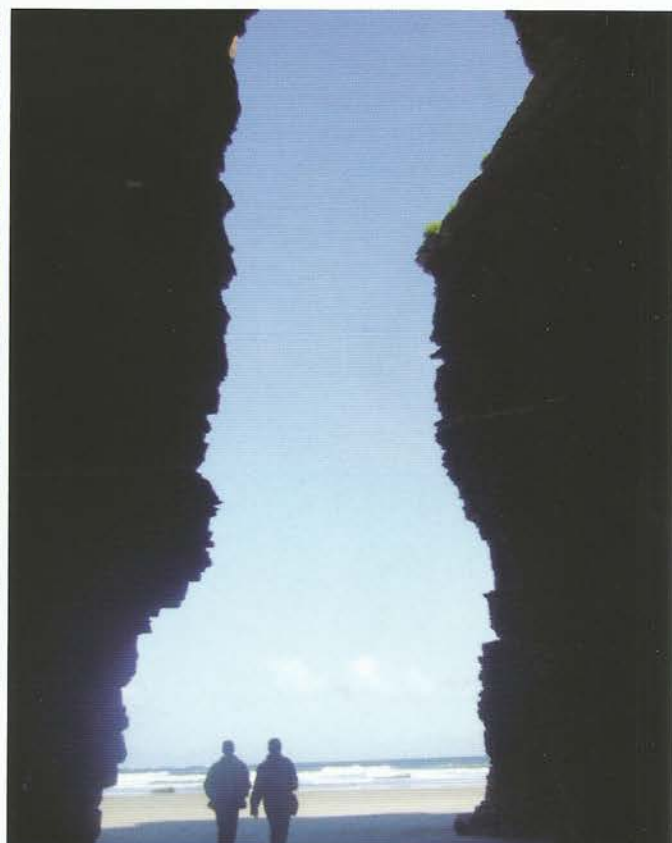
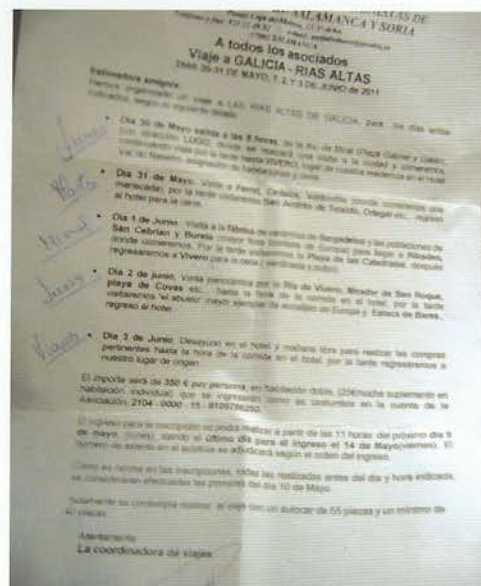
Después de comer, por Cedeira, explicándonos nuestro guía, **la Rapa das Bestas**, actividad ligada a la cría del caballo salvaje, nos dirigimos a San Andrés de Teixido: santuario enmarcado por un escenario prodigioso: por un lado grandes acantilados, coronado uno por un bello crucero, cara al mar, y por otro por exuberante vegetación: allá abajo la fuente de los tres caños de gran poder salutífero. **¡A San Andrés de Teixido vai de morto o que non foi de vivo!**. (A mi no me importaría que mis cenizas descansaran al pie del crucero, junto al acantilado. "Lixía de Herbeira" el más alto de Europa cara al mar.

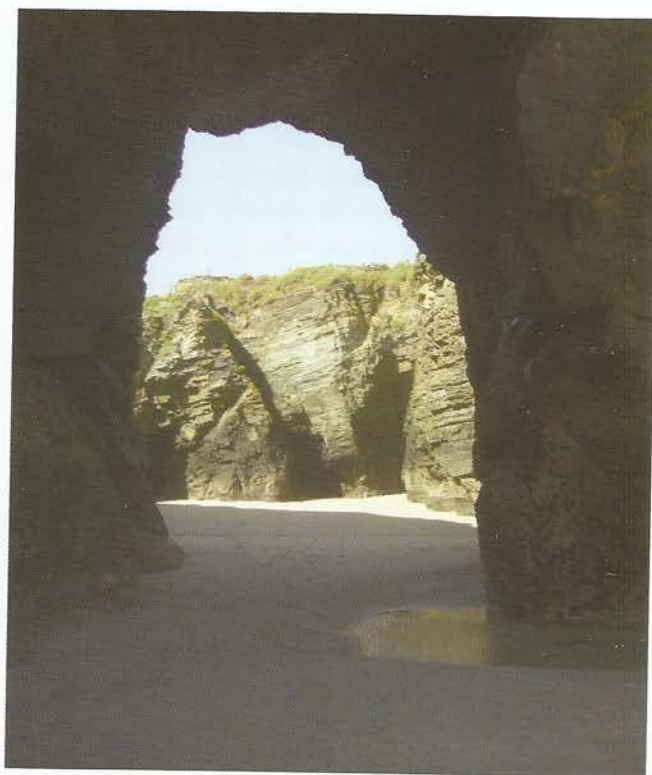
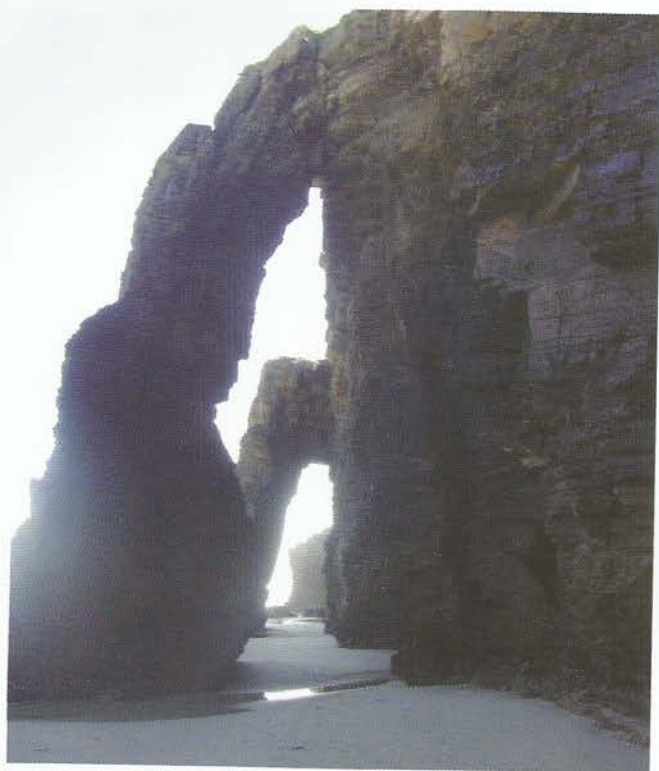
Se aprovechó para comprar figuritas de pan sin levadura, endurecidas al horno de llamativos colores, llamados, "San Andreses", remedio seguro contra todo negro **meigallo** y para atraer todas **"as bondades"**.

Y desde San Andrés al Cabo Ortegal, que, con su faro, es uno de los paisajes más espectaculares de la mariña de A Coruña. Es el vértice más septentrional de **la Serra da Capelada**: Tri Leucum: Tres Piedras, según el historiador latino Suetonio; allí está el castro de Condomiñas. Ortegal cierra con Bares la inmensa ría de Ortigueira. Muy cerca de aquí el puerto de Cariño.

Regresamos al hotel para cenar y asimilar tanta belleza como habíamos visto. Después de cenar ... partidas y baile hasta la hora de ir a dormir.

Al día siguiente visita de Vivero. Nuestro guía nos condujo por el encanto del casco viejo de Vivero: una maravilla: Porta da Vila, con su tímpano del "Cristo del Amparo", Convento de la Concepción, con su gruta de la Virgen de Lourdes, iglesia de





Santa María del Campo, Casa de los Leones (sobre todo su escudo), en la Placiña da Herba: Plaza de los Cuatro Linajes, Porta de Carlos I que nos da acceso a la Puerta del Mar, Castillo del Puente, nos explica el busto erigido a Luis de Trelles, ilustre vivariense, uno de los fundadores de la Adoración Nocturna; en la Plaza Mayor nos explica la estatua de Nicomedes Pastor Díaz, otro vivariense ilustre.

Nos vamos por la costa Playa de Covas. Allí el Pazo de Grallal, solar de los Datton, comerciante inglés que se estableció en Vivero huyendo de las guerras de religión (s. XVI) , cuyas escrituras recuerdan que sus tierras lindan con Inglaterra mar por medio.

Allí, Os Castelos, afiladas rocas de aspecto desolado, y ante ellos, el monumento a los naufragos del bergantín Palomo y la fragata Magdalena: **"Dime, fragata Magdalena!./ ¿Dónde fue tu perdición?/ En la ría de Viveiro/ al toque de la oración/.**

Subimos al Mirador de San Roque, enorme mole que domina Vivero, un área de descanso con magníficas vistas del pueblo y la ría, donde pudimos ver de cerca caballos salvajes.

Descendimos a Vivero y cerca del hotel donde nos hospedamos, hacemos una pequeña excursión pedestre por un lugar paradisíaco, en busca del Avó (el abuelo): una senda estrecha, que bordea un arroyuelo, en medio de un bosque de pinos, castaños y eucaliptos. Daban ganas de ralentizar la marcha : ¡Tan bien se paseaba por allí! El guía, Jesús, nos quiere engañar: nos muestra como ejemplar un alto eucalipto, gordo, pero así hay muchas encinas en Salamanca: estamos en el Soto da Retorta, cuando hemos picado, nos saca del error: es **O Neto**. Reanudamos la marcha, **"chegamos"**. ¡Vaya eucalipto! Está un poco aislado del resto: es un "eucaliptus globulus", plantado en 1880: 67 metros de altura, 10'5 metros de perímetro y un volumen estimado de 75'2 metros cúbicos. Está considerado el más viejo de esta especie en Europa. Es el **Avó** (el abuelo). Se necesitan 10 personas para abrazarlo: así lo hacemos y dan fe las fotos del abrazo / familia.



Regresamos contemplando el paisaje, embellecido por el río Landro, y a tiempo de llegar al hotel para comer.

Por la tarde nos fuimos a ver Estaca de Bares, el Cabo más septentrional de la Península Ibérica. Está constituido por un macizo granítico que se presenta en grandes acantilados de más de 200 metros sobre el mar. Existen unas instalaciones de control aéreo y una moderna instalación eólica para aprovechamiento de la energía procedente del fuerte viento de la zona.

En su día los Yankees instalaron una base de submarinos que está en fase de desmantelamiento total. En la Segunda Guerra mundial, una anterior base fue marco de un hecho heroico: el submarino alemán "Gut Holtz" (Buen Golpe) estaba bloqueado por los ingleses. Ante esta situación, la tripulación, con su capitán, Wolfe, al frente, optó por hundir el submarino antes de entregarse. Los heroicos marineros alemanes fueron acogidos afablemente por los vecinos del pequeño pueblo de O Barqueiro, en la desembocadura del río Sor, lugar importante para los navegantes en la antigua ruta de los metales que unió Galicia con la Bretaña Francesa y las Islas Británicas. Próximo se halla el Puerto de Bares, de importancia arqueológica, pues el puerto moderno está formado por grandes piedras redondeadas por la erosión pertenecientes a un muelle de finales de la Edad del Bronce (s.VII a.c.).

Desde la punta de Bares, divisamos la de Cabo Ortegal.

Regresamos, haciendo un pequeño desvío: para hacernos más ameno el viaje nuestro guía nos comenta ciertos apellidos, de lo que resulta que alguno de nuestros compañeros tiene ancestros judíos gallegos, nos ilustra sobre la Rapa das bestas. Para conmovernos nos recita estos bonitos versos:

"Santa María de Bares / da nos o vento en popa / que somos os de Viveiro / e temos a vela rota. /

Como teníamos la impresión de estar un poco en el destierro, nuestro guía nos contó las fiestas que por Semana Santa, el Carmen, Santa Ana y San Roque se celebran en esa zona, y, sobre todo, la Romería de Naseiro, a orillas del Landro, el último domingo de Agosto.

"Inconstante, toda amores / reparte los teus fervores: / Entre o incensario e o pandeiro: / vas para monxa en Valdefrores / y es vacante no Naseiro/."

Seguimos disfrutando de paisajes maravillosos hasta llegar al hotel: cena: una sardinada, pulpo y otros productos del mar: casi, casi, una mariscada. Y luego, las clásicas partidas y baile.

Al día siguiente madrugamos. Había que ver Á Praia das Catedrais. (Con marea baja). Valió la pena. Pudimos bajar todos. ¡Que gozada! ¡Que maravilla! Recorrimos la playa admirando los numerosos farallones, a cuyo pie se sentía uno tan pequeñito; rocas erosionadas por las mareas que dan a esta playa un especial hechizo con profundas oquedades –que daban la tentación, y también el temor de explorarlas– y caprichosas formas.

Como era de rigor había que hacerse la foto de familia, que claro, nos hicimos. (Manolo Prieto no quiso esperar a este relato y dicha foto la insertó en la portada de la anterior Revista de Junio).

Si la playa era una belleza para disfrutar, pudimos aún más hacerlo contemplando la inmensidad del mar desde los paseos ajardinados y bellos miradores acondicionados en la meseta superior que bordea





el mar. Embragados por tanta hermosura daba pena y pereza abandonar la contemplación de este paisaje. Pero... Nos dirigimos a Sargadelos.

Visitamos detenidamente las instalaciones de la Fábrica de loza y cerámica y el Laboratorio de Diseño de Nuevas Formas. Después pasamos al Museo-Exposición. ¡Que voy yo a decir de Sargadelos que no sepa mi sufrido lector! Como es de rigor, cada cual compró el colgante-amuleto conforme a sus gustos y necesidades.

Vista panorámica de San Cipriana. Y llegamos a Burela.

Nada más poner pie a tierra nos damos cuenta que se trata de un pueblo dinámico visto el movimiento de vehículos pesados, autocares y gentes que se afanan en los alrededores del puerto. Nos damos una pequeña vuelta por las instalaciones portuarias. Nuestro guía nos explica que en apenas 20 años, Burela, que ya era importante como puerto de mar en la civilización celta —allí está el “Castro do Chan”—, se ha transformado radicalmente como se puede ver por su trazado y dotación urbanística. No en vano, nos dice nuestro guía, es el puerto pesquero de España con mayor entrada de tenidos, el famoso Bonito del Norte y que está considerado el segundo puerto del litoral cantábrico, después de Bermeo.

Nos damos una pequeña vuelta para conocer un “*poquitín*” de Burela, relajar nuestras “*perniñas*” y de paso, conocer, para dar fe, de este bonito y distinto pueblo de Burela.

Bordeando la costa, contemplando y admirando ya bonitos paisajes, ya marítimos y playas, ya montaña, llegamos a Ribadeo. Nos esperaban para comer.

Terminado el yantar hicimos un pequeño recorrido por el pueblo para admirar sus antiguas casas blasonadas, sus plazas y callejuelas que ofrecen un evocador pasado, monumentos religiosos, sus palacetes modernistas contruidos por indianos y su oferta turística. Ribadeo es el pueblo más al este de la Mariña Oriental, en la ribera izquierda del Eo, que se convierte en la ría de Ribadeo. Al otro margen: Asturias.

Regresamos a Vivero por el interior, atravesando pueblos de encantador sabor gallego: entre otros San Xillao, de gratos recuerdos. Hacemos una pequeña parada técnica en Alfoz, que aprovecha nuestro guía para mostrarnos la torre del castillo que mandó construir el Mariscal Pardo de Ceta.

Nos contó las hazañas de este Mariscal, que se encumbró a las filas de la más alta nobleza gallega: nada menos que se enfrentó a los Reyes Católicos. Dicen que por una traición fue hecho preso y, claro, lo decapitaron en la Plaza Mayor de Mondoñedo. Su cabeza rodó y fue dando tres rebotes en las escaleras del patíbulo. Cuenta que en los rebotes se pudo oír claramente la palabra “credo”, “credo”, “credo”.

¡Oh prodigio! Cuando por motivos imponderables hubo de abrirse su tumba, en el sarcófago encontraron, ¡Tres calaveras! Hay que reconocer que estos gallegos son unos “*finchaos*”: para probarlo basta ver nuestra historia moderna.



Llegamos a "O Val do Naseiro": teníamos un regusto de haber visto cosas hermosísimas: estábamos llenos de leyendas e historias, pero morriñosos porque esto se nos acababa y teníamos el sentimiento de que nos quedaban muchas cosas por ver y disfrutar.

¡A Galicia hay que volver! ¡Por lo menos una vez cada dos años (para no abusar)! ¡

Cenamos y como cada noche, baile y partida.

Al día siguiente, una vez dejadas libres las habitaciones y acomodados los equipajes en una sala, fuimos a Vivero: comprar souvenirs, recorrer sus calles, saborear y disfrutar de su encanto...lo que dio de sí la mañana.

Regresamos al hotel para comer y ¡Oh sorpresa! El Hotel "O Val do Naseiro" nos obsequió con ¡Una mariscada! en toda regla. ¡En un ambiente lo más «enxebre», para colmar la fiesta, **una queimada!**

El maestro de ceremonia recitó los "**Esconxuros**":

*"Mouchos, coruxas, sapos e bruxas. Demos, trasgos e diaños, espritos das nevodadas veigas. Para seguir más adelante: **Con este fol levantarei as chamadas deste lume que asemella as do Inferno, e fuxirán as bruxas a cabalo das súas escobas, indose bañar na praia das areas gordas.***

¡Oide, oide! os ruxidos que dan as que nom poden deixar de quemarse na aguardente quedando así purificadas.

*"E cando este brevaxe baixe polas nosas gorxas, quedaremos libres dos males da nosa ialma e de todo embruxamento". Terminando: **Forzas do ar, terra, mar e lume, a vos fago esta chamada: si é verdade que tendes mais poder ca humana xente, eiquí e agora, facede cos espritos dos amigos que están fora, participen con nós desta Queimada.***

¡Que así sea!

Antes de finalizar, los miembros de nuestra Coral que allí había obsequiaron a los empleados del hotel, que tanta atención y celo nos habían dispensado durante nuestra estancia, así como a los comensales, con cuatro canciones de su repertorio. Finalizando con el "**Shalom, H'aberim, Leitraot**", que trajeron a los empleados que les rodeaban, lo que hizo aflorar alguna lágrima de emoción.

¡Muchas gracias! **¡Viva nosa nai Galicia! ¡Viva a nosa Terra!**

Emprendimos viaje de regreso, por el mismo camino, solo que a la inversa, haciendo una parada técnica antes de Benavente, que aprovechamos para tener unos momentos de camaradería con nuestros chóferes, Miguel y Gerardo (Lali), que tantas atenciones tuvieron con nosotros durante el viaje.

Y con esto llegamos a Salamanca, un poco cansados pero felices por este viaje que nos salió redondo. Los **meigallos** tienen más poder que las isobaras.

¡Hasta el próximo!

ARGIMIRO SALVADOR ULLÁN



El Coro agradeciendo los "servicios" de los cocineros del Hotel en la despedida.

EL CORO TAMBIÉN EN VERANO

El verano, es demasiado largo para que unos amigos dejen de verse. Por ese motivo y una vez más, nos reunimos en Puente de Congosto como cada año. Fue el 5 de agosto, y a las 10 de la mañana, cuando iniciamos la partida hasta Santibáñez de Béjar. Allí, nos esperaban impacientes nuestros amigos Martín y Paz. ¡Qué suerte tiene Martín que vive siempre con paz!. Estaba previsto iniciar el día con un cafetito en el pueblo, pero Martín, nos tenía concertada una visita al castillo de Puente de Congosto para esa hora y por ese motivo seguimos para llegar a tiempo.

En efecto, Luis Sánchez, dueño del castillo (NO PENSÉIS QUE ES QUIEN ESCRIBE AUNQUE SE LLAME IGUAL) nos esperaba solícito en la puerta del monumento para enseñarnos "su obra". Y digo "su obra", porque lo que el consiguió como propiedad, después de muchos avatares, fue un antiguo castillo en ruina total. Bueno, pues ahora, después de 32 años, lo que se puede ver es un castillo rehabilitado de modo ejemplar y que merece la pena ser visitado. Claro, que si no tenemos a Martín, no nos hubiera sido posible verlo, ya que es amigo del dueño y este se brindó a enseñarlo. De otro modo hoy no es posible, ya que no está abierto al público.

La verdad es que pocas veces, o mejor dicho nunca, se encuentra a un guía tan entusiasta y conocedor del tema. Como él ha sido el artífice de los cambios que se han sucedido en la obra desde que se hizo propietario de la misma, conoce cada piedra del castillo y como se ha ido fraguado su reconstrucción. Aún queda parte sin reconstruir y nos hablaba de las dificultades que tenía con Bellas Artes y el resto de entes oficiales para mover una sola piedra.

A la vez que el Castillo ha ido tomando forma, este mecenas, ha generado un completísimo museo de utensilios antiguos de trabajo. En el están debidamente representados los herreros, pastores, ceramistas, agricultores, hortelanos, apicultores, planchadoras, albañiles, carpinteros, picapedreros, costureras, etc... etc. Con una particularidad, cada pieza nominada por su antiguo nombre y nuestro guía conocía la función que se desarrollaba con cada apero. Sería muy interesante que nuestros niños de hoy conocieran nuestra historia más reciente a través de las herramientas que este museo tiene. Al cuenta-cosas que escribe, desde luego, le hizo retornar en el tiempo casi 60 años viendo algunas de las piezas exhibidas. Recordar las eras donde se trillaban los cereales, los aperos que se utilizaban en la huerta o las herramientas que veía en una carpintería.

Además del museo, repito extraordinario, nos fue enseñando todas las dependencias del hoy importante Palacio. En una de ellas hay otro pequeño museo de muebles, adornos, armas y fotografías antiguas, que aunque ya no pertenecían al antiguo castillo, merecen la pena por su importancia. Los más valientes subieron a la Torre del homenaje, desde donde se divisa toda la comarca cercana. Nos dijo también, que últimamente, en algunas ocasiones se celebran bodas. Vimos también un impresionante aljibe, que en su día abastecería a los habitantes del Castillo de agua. De un agua de lluvia recogida a través de unos estratégicos canalillos y filtra-da a través de arena.

Resumiendo, que vimos un castillo en toda regla, fruto de la ilusión de un hombre singular, al que desde estas humildes líneas, y en nombre el grupo, agradecemos el poder haber conocido su obra, a la vez que le felicitamos por lo bien que hizo de guía.

A otra cosa. Como no pudimos ni tomar café en la mañana, y como la visita se prolongó hasta casi las tres de la tarde, el personal tenía ya como que ganas de apaciguar a la "rusca". Par ello ya nos acercamos hasta el merendero del río. Algunos se bañaron en las únicas aguas autorizadas en Castilla y León para tal fin. Enseguida a la mesa para dar fin a una exquisita paella, que nos tenían preparada, previo encargo, y que no envidiaba a ninguna valenciana. Con unas ricas ensaladas y regada con una sangría fresquita, y unos postres a la carta, el personal cambió de color. Para suavizar la digestión, Tomas nos obsequió con unas cerezas en aguardiente estupendas y Paz ya lo había hecho con unas roscas que hacen en su pueblo, también exquisitas.

Después de la comida, y como es preceptivo, se jugaron unas partiditas que ganaron... los de siempre, aunque los otros ya van aprendiendo algo. Ya por la tarde, tomamos unas tapitas de buen chorizo y de buen queso y levantamos el campamento. Como por la mañana dejamos con el café puesto a los amigos de Paz del bar del pueblo, pues ya de regreso pasamos por allí y tomamos unos refrescos.

La noche nos devolvió a Salamanca en un viaje ameno, con las consabidas canciones, y con el convencimiento de haber pasado un día muy agradable entre nuestros amigos.

LUIS SÁNCHEZ

EXCURSIÓN A BÉJAR Y HERVÁS

Animosos como siempre y con una mañana de temperatura suave, emprendimos nuestro programado viaje a la población salmantina de Béjar y a la extremeña de Hervás el día 21 de septiembre con Asociados de Salamanca, (solamente 32), y es que dada la proximidad existente con la Capital del Tormes son muchos los que realizan este recorrido.

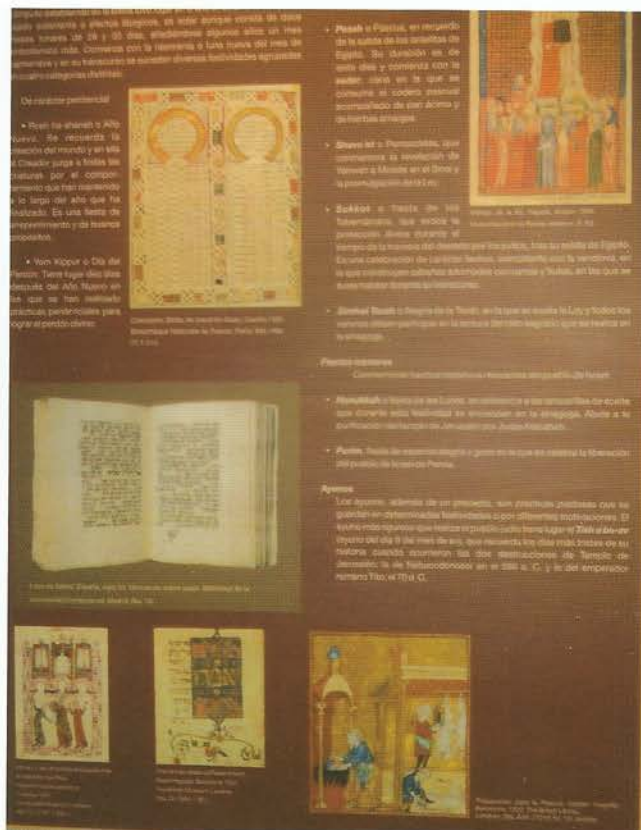
Comenzamos la visita turística por las calles bejarranas hasta llegar al Museo de la Sinagoga. Sabido es que, en tiempos pasados, existió un importante asentamiento judío que dejó sus huellas y numerosos testimonios de la cultura y costumbres de este pueblo. Este museo expone, a través de varias salas, en dos pisos, la realidad histórica de los sefarditas y de los llamados judíos conversos.

Existen pruebas de que a partir del s. XII, ya se encontraban en nuestro país y que durante la época visigoda pagaban su tributo como residentes en Hispania.

De su floreciente manifestación cultural se conservan libros sagrados y símbolos tan identificativos como la Estrella de David, además de documentos civiles de compraventa de propiedades, mantos de ceremonias para la celebración de la Thora (conjunto de libros sagrados), incluso fotografías modernas de sefarditas.

Tras el Concilio de Trento se dan normas para su integración con el resto de habitantes. Los musulmanes nunca se opusieron a su convivencia, continuando cada pueblo con sus ideologías, incluso en la forma de comunicarse entre sí con el "judezmo", mezcla de palabras de distinta procedencia que formaban un idioma propio. No obstante con el resto de la población si utilizaban el idioma común a los españoles. Tenían una institución, la aljama, que aglutinaba a los judíos por zonas y regía sus vidas y tradiciones.

Durante el reinado de los Reyes Católicos, mediante el edicto de Expulsión, firmado el 31 de marzo de 1492, fueron obligados a dejar España o abjurar de sus creencias religiosas. Muchos dudaron; o continuar en la tierra que tanto amaban o renunciar a todo lo que aquí tenían. Los que optaron por lo primero y abrazaron el cristianismo, fueron vistos con recelo por los hispanos, desconfiando de sus verdaderas intenciones, siendo llamados desde entonces judíos conversos o cristianos nuevos.



Museo judío.



El Bosque.



Grupo Asociación en El Bosque.

Los que salieron de la Península, siempre añorarían su estancia aquí; incluso hay constancia que llevaron consigo las llaves de sus viviendas y transmitidas y conservadas de padres a hijos hasta nuestros días.

El Edicto de Expulsión señalaba también la prohibición de ayuda por parte de los españoles hacia ellos, con las razones de la expulsión y la negativa de sacar moneda.

El procedimiento de los inquisidores se recogía en las instrucciones de Tomás Torquemada, Inquisidor General. Fernando de Rojas, Fray Luis de León, Santa Teresa, Mateo Alemán... llevaron en sus venas sangre judía, como descendientes que eran de judíos conversos.

Desde el museo nos encaminamos a la iglesia de Santa María, templo de amplias y con cosas interesantes resultado de la unión de una Sinagoga, la capilla de los Duques de Béjar y la primitiva iglesia que lleva su nombre. El retablo principal, estilo combinado renacentista y barroco del s. XVI, al altar barroco del Corazón de Jesús, el del milagro de los Santos Cosme y Damián con el trasplante de la pierna negra a una blanca, capilla del Nazareno y la de la Piedad, que como detalle curioso, presenta en el cuerpo de Cristo un hueco en su pecho para depositar allí a modo de relicario el Santísimo Sacramento en los oficios del jueves Santo.

Visitamos también el Museo de Matero Hernández, (inaugurado en 1980), hijo ilustre de esta villa, nacido el 21 de septiembre de 1884, en el seno de una familia de canteros, sintió afición por la escultura.

Alumno de la escuela de Bellas Artes de Madrid, durante un tiempo no se sintió plenamente satisfecho con las enseñanzas impartidas, decide volver a Salamanca y como tampoco ve cumplidos sus anhelos decide ir a París en 1910. Pasados unos años llenos de dificultades de todo tipo, consigue al fin el reconocimiento a su valía, realizando sus obras en la llamada "talla directa", sin molde ni preparación en otro material que el usado finalmente, táctica no habitual en otros artistas.

Desde la capital del Sena, consiguió el reconocimiento mundial a su labor. Personajes importantes del mundo empresarial, la nobleza y el arte, se rinden ante su obra y en 1930 se le concede la Gran Cruz de la Legión de Honor. Las obras reunidas en este museo, son en su mayor parte animalistas con alguna escultura humana. Su trabajo prescinde de detalles: plumas, pelajes, musculaturas... que representa con cuerpos lisos y sin embargo enormemente realistas. Sus animales salvajes son de una gran expresividad y llenos de movimiento.

Esculpía en materiales duros: granito (negro o gris), esquisto, basalto, lo que aumenta el mérito del escultor. Se pueden contemplar gorilas en distintas posturas, panteras negras, águilas, cervatillos, halcones, focas...

Mateo Hernández muere en 1949 en París, legando su obra al Estado Español. Parte de las obras expuestas en Béjar forman un conjunto, como depósito del Reina Sofía de Madrid.

En autobús nos trasladamos al bello jardín del Bosque, declarado interés artístico en 1949, aún sin terminar su





remodelación y desde aquí a Hervás, pueblo extremeño con gran atractivo paisajístico, enclavado en el precioso valle de Ambroz, y poseedor de un barrio judío digno de ser visitado.

Después de una gustosa comida, nos encaminamos al Museo de la Moto y el Coche Clásicos, inaugurado en 1998. Fue una verdadera sorpresa y disfrutamos lo indecible recorriendo sus ocho pabellones con arquitectura angular y tejados punteados de gran originalidad y con amplios ventanales que a la vez de dar claridad a las salas, sirven para contemplar el bonito paisaje que se divisa a sus pies.

Exponen en sus salas, toda clase de modelos, particularmente motos y sidecar, en tan buen estado de conservación que parecen haber salido de fábrica ese mismo día. Coches americanos de increíbles dimensiones hacen dudar de la maniobrabilidad de "aquellos viejos cacharros" en carretera y no digamos por las calles.

Se pueden contemplar toda clase de modelos y usos y que en número de más de tres centenares, hacen las delicias del visitante. Cochecitos de bebés, coches de transporte de viajeros, correos, coches fúnebres, particularmente uno negro con incrustaciones doradas, que resulta imborrable su recuerdo por su elegancia y conservación con matrícula de Santander 3200. En resumen, un museo digno de figurar en la ruta de cualquiera que visite esas tierras extremeñas e incluso, motivo de un viaje que no parecería infructuoso.

Y como en todas las excursiones, regreso al autocar y camino de nuestros lares, en espera del anuncio por parte de los organizadores de una nueva salida.

DANI SEBASTIÁN



EXCURSION A LAS CUEVAS DE VALPORQUERO

Nuestra programada visita a las Cuevas de Valporquero se realizó con la normalidad habitual de otros viajes.

Con salida de nuestro punto habitual, el día 27 de septiembre, con Asociados de Salamanca en número de 78 y acompañándonos desde Zamora, Manuel Fernández Gil y señora, comenzamos viaje en dirección a tierras leonesas para un destino único, las Cuevas de Valporquero, de gran belleza y extensión, situadas al Norte de la provincia de León, en la vertiente sur de la Cordillera Cantábrica, abiertas al público en 1966.

Dejando a un lado la capital del antiguo reino, continuamos hasta hacia nuestra meta.

Para el viaje fue preciso ascender por una carretera escarpada, no exenta de peligrosidad, debido a sus repetidas y cerradas curvas. A nuestros pies, numerosos regatos (valle del Torío) arrastrando sus aguas entre piedras, mientras que en las alturas, macizos rocosos que impresionan por su belleza salvaje, formando gargantas que dan la sensación de cortar la empinada carretera que asciende hasta la cima. En el valle, hayas, robles enebros, sauces y álamos constituyen su vegetación.

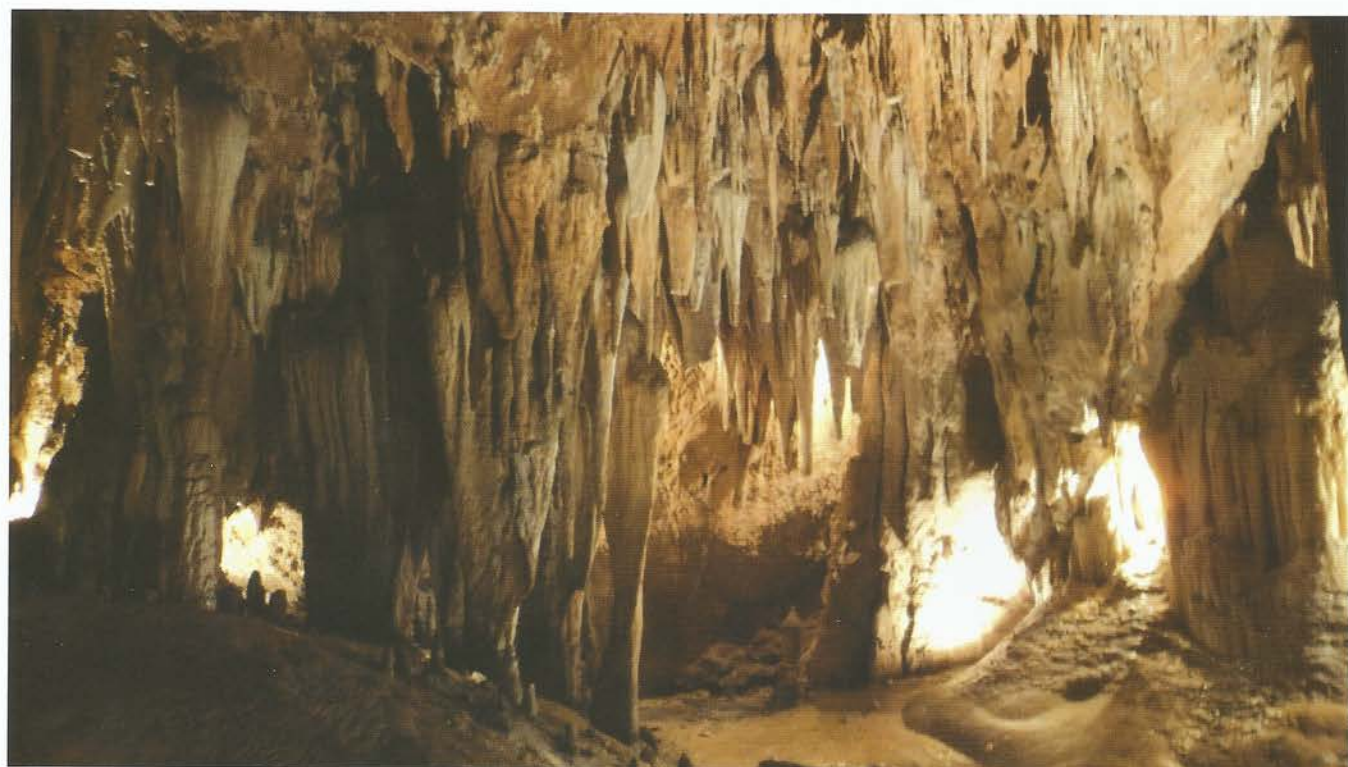
Recorrido el trayecto previo. Llegamos a las cercanías de la cueva, donde nos advirtieron de los 322 escalones que nos esperan, la baja temperatura (unos 7 grados) y la elevada humedad (del 90%), comprobada con las frecuentes gotas de agua que de vez en cuando caían sobre nosotros, formando

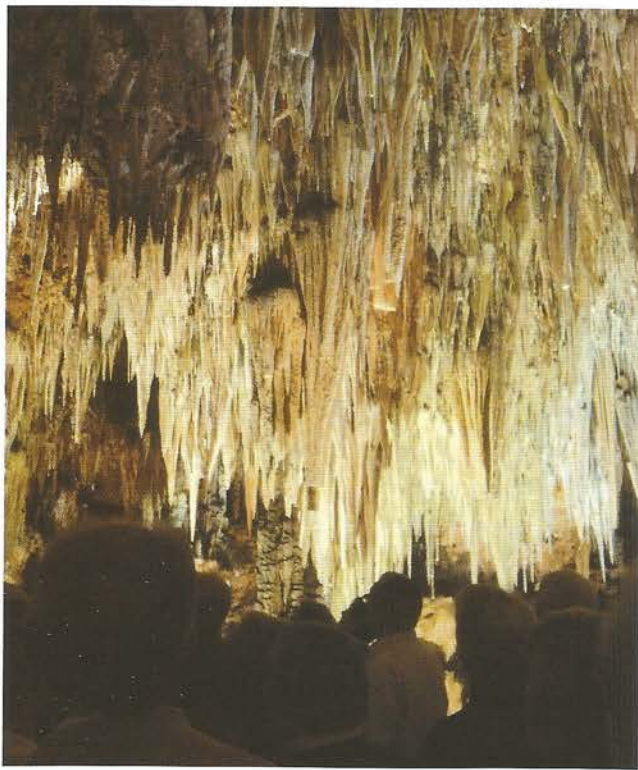


Llegada a las Cuevas.



Entrada en las Cuevas.





suelos embarrados y resbaladizos que obligan a ser cautelosos en nuestro desplazamiento.

La visita guiada se hace a través de puentes, tramos lisos y escaleras que permiten admirar las seis cuevas o salas que se recorren. Actualmente los espeleólogos continúan haciendo nuevos trabajos para seguir descubriendo nuevas estancias.

La primera sala visitada, es la conocida con el nombre "Las Maravillas" donde un lago perfectamente iluminado permite reconocer figuras que nos recuerdan a la Torre de Pisa, el Órgano y la Virgen y el Niño.

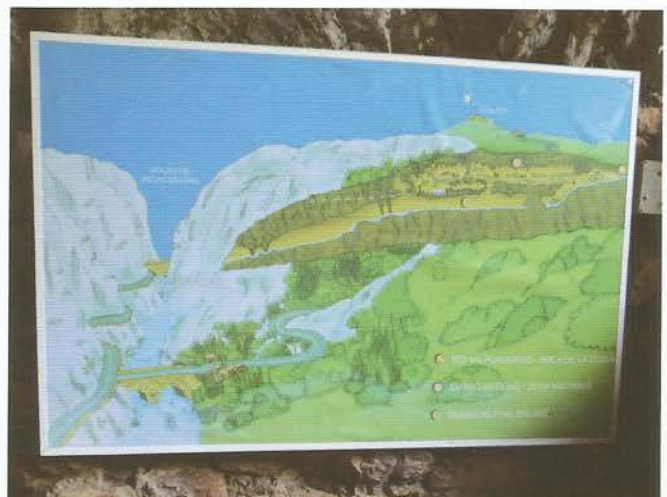
La de mayores dimensiones "La Gran Rotonda" se encuentra cerca del exterior y próxima a la de las Hadas. "El Cementerio Estalactítico", erizado de estalactitas en su techo, en busca de las estalagmitas que emergen del suelo, formando un bello conjunto "La Gran Vía" con una altura de 40 metros y una columna solitaria que asciende hasta perderse entre otras formaciones calcáreas.

El "Lago de las Maravillas" es la completa por su variedad geológica de las seis cuevas que visitan.

Salimos a cielo abierto una vez acabado el recorrido, a través del túnel que nos trasladó a la inversa, hacia el interior. La visita resultó interesante al poder contemplar tanta sorpresa que nos brinda la Naturaleza.

La comida nos esperaba en un restaurante de la misma zona y al concluirla, iniciamos el regreso a nuestro lugar de comienzo, Salamanca, no sin antes realizar una parada técnica en Benavente, más que nada, para desentumecer músculos. En espera del próximo viaje que nos pongan en bandeja.

DANI SEBASTIÁN





SENDERISMO EN MONFRAGÜE

FICHA TECNICA

13 de octubre: Parque Nacional de Monfragüe (Cáceres).

Viaje de aproximación largo: de salida churros con pacharán. Bien, mejor pacharán que orujo.

Por la mañana 8 kms. de marcha. Por la tarde subida al Castillo de Monfragüe.

No se perdió nadie, no hubo lesionados ni bajas por ataques de buitres. Los 41 jubilados regresamos intactos.

La organización perfecta, aunque algunos días hemos comido mejor.

APUNTES Y SENSACIONES DEL SENDERISTA

Al noreste de la provincia de Cáceres, un poco más "abajo" de la Cordillera Central, el Tiétar y el Tajo han decidido juntarse y conformar, junto con el ecosistema de dehesas que los rodean, el Parque Nacional de Monfragüe.

Nos adentrarnos en él por la ruta verde. Cómoda, para no asustar. Entre encinas, alcornoques y madroños nos empapan los primeros olores a la jara húmeda de la mañana.

La estrechez del sendero nos pone en fila india bajando por la umbría. En el Puente de Piedra sobre el Arroyo Malvecino el grupo se divide en dos: los que se atreven





con la impresionante subida al Cerro Gimio y los ya famosos cobardes, diecinueve, que regresan al punto de partida remontando el arroyo. No se sabe qué hicieron mientras los demás nos enfrentábamos a la dura pendiente del Cerro. Arriba, enfrente, el Salto del Gitano: un cortado sobre el Tajo que acoge la mayor buitrera de la península. Los meandros de los arroyos que llegan al río delatan la sequía del otoño.

Volvemos por la solana. Oliendo a sudor (de jara).

Se agradece la sombra de los alisos de la ribera del Malvecino. Allí encontramos al resto del grupo echando el último trago de vino para pasar el bocadillo y alguna que otra rosquilla.

Delante de nosotros van apareciendo buitres negros, leonados, águilas imperiales, alimoches, cigüeñas negras, ciervos, lince, ... Se oye una voz grave que explica el discurrir de la vida en el parque: es el video del centro de interpretación.

Por la tarde, a las 5 de la tarde, 35° a la sombra, subida al Castillo. Lo de arriba, para verlo, para oírlo y, como no, para olerlo.

Durante la subida alguno estuvo al borde de la pájara, bueno... estuvimos. Nos salvó el coche de un amable empleado del parque.



Caída la noche, ya en casa, me quito la camisa. No huele a sudor.
Han pasado quince días y todavía no la he lavado.
Es el olor a jara...que me pone.



DEMETRIO VICENTE GONZÁLEZ

SENDERISMO EN LA SIERRA DE FRANCIA

Con fecha 17 de junio, los senderistas nos acercamos al Convento de la Peña de Francia. Tras una breve e infructuosa visita a la ermita, ya que a esas horas estaba cerrada, dio comienzo la marcha programada. Antes, aprovechamos para gozar de las inmejorables vistas que desde esa magnífica atalaya se contemplan.

Esta vez las funciones de guía corrieron a cargo de nuestro amigo Vicente Rodero, conocedor de la zona por donde caminaríamos este día.

Vive Dios, que la primera prueba que nos tenía preparada Vicente era "durilla". La bajada de la Peña, por un sendero lleno de pedruscos se las traía. Había que poner toda la atención para no dar con los huesos en el suelo. Pero el grupo es duro y pasó la prueba no sin algún apuro.

A partir de aquí, todo fue sobre ruedas (mejor dicho, sobre zapatillas). Nos introducimos en el monte y pasamos una mañana inolvidable en unos parajes de ensueño.

No se por donde nos llevó Vicente, pero aparecimos en La Alberca, justo a la mejor hora, la del aperitivo. Cayeron unas cervecitas mientras descansamos. Justo el tiempo de acercarnos al restaurante donde nos esperaba una succulenta comida.

Como sobremesa, se organizaron unas partidas de cartas, que siempre pagan los mismos. Y con la sensación de haber pasado un día estupendo, tomamos el autocar que nos trajo a Salamanca en un sueño.

No cerramos esta nota, sin antes agradecer a Vicente las atenciones que ha tenido con nosotros durante todo el día.

LUIS SÁNCHEZ

SALUD

POSTURAS SANAS PARA EVITAR DOLORES DE ESPALDA



De la Revista SENDA, de la que es su Directora Matilde Pelegrí Torres

La mayoría de los dolores de espalda están relacionados con el sedentarismo y con una mala higiene postural. Esto es, la adopción de posturas indebidas al realizar actividades diarias como sentarnos, agacharnos, dormir, levantarnos, coger peso, etc. Estas acciones tan mecánicas que tenemos más que asumidas, pero que realizamos incorrectamente, son las causantes de no pocas dolencias, por lo que aprender como mejorarlas puede ayudarte a vivir mejor.

En España, el 90 % de los mayores de 65 años padecen dolor de espalda. Según los expertos, esto se debe a que, con la edad, aumenta el riesgo de sufrir este tipo de dolencia como consecuencia de alteraciones orgánicas (artrosis, osteoporosis...) relacionadas con el desgaste de las estructuras. Aunque defienden que, la mayoría de los casos, están relacionados con una pérdida de masa corporal propia de la inactividad física y el sedentarismo y con algunos vicios posturales.

Ante esta constatación, la alternativa para prevenir es clara: debemos mantenernos activos mediante la práctica de ejercicios recomendados y tenemos que ser conscientes de las posturas que adoptamos en cualquier actividad diaria para evitar sobrecargar la zona.

ADIÓS AL SEDENTARISMO

Mantener los músculos en forma es importante a cualquier edad pero, dada la prevalencia de los dolores de espalda en los mayores, el mensaje es más que explícito: las personas más activas tendrán mejor salud y menos dolencias musculares.

Los profesionales explican que la práctica de actividad física previene el desgaste natural de los tejidos y músculos. Por lo tanto, trabajar zonas como los abdominales y dorsales, que se coordinan entre sí para mantener la postura y conservar el equilibrio, favorece el aumento de la masa muscular y su fortaleza, lo que evita que la espalda se sobrecargue y tenga contracturas ante esfuerzos aparentemente leves.

La elección de los ejercicios es muy personal y debe adaptarse al estado de salud de la persona mayor. Por esta razón, antes de comenzar a realizar cualquier actividad, se aconseja consultar a un médico, ya que sólo estos profesionales están capacitados para definir el programa de ejercicios concretos después de estudiar los síntomas y determinar la causa del dolor. No obstante, en general, hay actividades de tipo aeróbico, como la natación o andar, muy aconsejables porque ayudan a ejercitar los músculos. Y, también. Tablas de ejercicios pensadas para tonificar y mejorar la postura.

Los especialistas advierten de que, en cualquier caso, los ejercicios deben ser constantes, es decir, deben practicarse a diario o, al menos, cinco días a la semana, y aumentando su progresividad. Además consideran esencial que se realicen correctamente y sin brusquedad para proteger de posibles lesiones.

APRENDE ERGONOMÍA

Aplicar ciertas normas a la hora de realizar algunas actividades cotidianas como estar sentado, inclinarse, hacer las tareas domésticas o coger peso puede resultar eficaz para prevenir los dolores de espalda. Mediante una adecuada higiene postural, se pretende reducir la carga que

soporta la espalda. Algunos de los consejos profesionales más valorados son sentarse con la espalda apoyada sobre el respaldo y a una altura adecuada, en la que los pies deben apoyar completamente en el suelo y las rodillas deben mantenerse al mismo nivel o por encima de las caderas.

Estar de pie, parado, también es perjudicial para la espalda, por tanto, si prevemos esta situación, debemos intentar mantener un pie en alto, por ejemplo, sobre un escalón, e ir alternando con el otro cada cierto tiempo.

A lo largo del día, solemos inclinarnos varias veces y, a pesar de ser una acción frecuente, no lo hacemos bien. Lo recomendable es flexionar las rodillas para distribuir el peso y no cargar todo sobre la espalda. Lo mismo ocurre cuando se coge peso. Lo más habitual es que la persona se incline hacia delante, pero lo correcto es agacharse con las rodillas flexionadas y la espalda recta.

Para aprender todos estos detalles que contribuyen a una buena salud de la espalda podemos recurrir a especialistas en corrección postural (médicos, fisioterapeutas...) que analizan individualmente cada caso, incluidos los vicios posturales, y reeducan para evitar problemas cervicales, dorsales y lumbares.

POSTURAS PARA DORMIR

En principio, la mayoría de estas posturas podemos realizarlas de manera consciente, pero ¿qué pasa mientras dormimos? La postura que adoptamos al dormir está fuertemente relacionada con los dolores de espalda. De hecho, el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid alerta del alto índice de problemas de salud provocados por las malas posturas durante el descanso.. Por este motivo, recomienda elegir la postura correcta, así como los accesorios (almohada y colchón), en función de la posición en la que estamos acostumbrados a dormir, con el fin de evitar futuros problemas músculo-esqueléticos.

Los fisioterapeutas aseguran que, cada vez con más frecuencia, acuden a sus consultas pacientes con cervicalgias o dolores de brazos y espalda, provocados por dormir con almohadas inadecuadas o en posiciones incorrectas, como abrazando la almohada o con las muñecas flexionadas. Así, el secretario general del Colegio, José Santos, asegura que "dormir adoptando posturas inadecuadas, puede provocar tendinitis, atrapamiento en el túnel carpiano y problemas de desviación de columna, entre otras patologías". Los fisioterapeutas aconsejan dormir boca arriba o ligeramente de costado, porque dormir boca abajo puede modificar la curvatura de la columna lumbar, al mantener el cuello girado para poder respirar durante varias horas.

A través de la corrección postural, las personas consiguen prevenir y reducir sus dolores; con lo cual, cada vez tienen que acudir con menos frecuencia al fisioterapeuta. Además, estas técnicas favorecen la disminución del consumo de antiinflamatorios, ya que si se siguen estas recomendaciones expertas, la persona se irá encontrando mejor.

MANUEL PRIETO DE LA FUENTE



TOCA REIR

¡OJO CON LA TERCERA EDAD!

Un campesino va a al pueblo para arreglar el coche.

Como no iban a poder arreglárselo enseguida decide volver caminando a su casa, que no quedaba lejos.

En el pueblo se detiene en la ferretería a comprar un balde y un tarro de pintura. Luego pasa por la carnicería y compra 2 pollos y una pata de cordero. Pero al salir de la carnicería se da cuenta de que tenía un problema: ¿Cómo llevar a su casa todo lo que había comprado?

Mientras se rasca la cabeza se le acerca una ancianita que le pregunta.

¿Me podría decir como hago para llegar a la casa de los Rodríguez?

El hombre contesta:

—Bueno mi casa está muy cerca de la de ellos. Con gusto le acompañaría hasta allá, pero no puedo llevar todas estas cosas que compré.

La viejecita le responde:

—¿Por qué no pone la lata de pintura en el balde, agarra el balde con una mano, se pone un pollo debajo de cada brazo y lleva el cordero con la otra mano?

¿Sabe que tiene razón? —contesta el hombre—, carga todo y empiezan a caminar.

A los cinco minutos el hombre le propone:

—Agarremos un atajo que pasa por ese monte. Así nos ahorraremos bastante camino.

La viejecita lo mira cautelosamente y le dice:

Yo soy una viuda solitaria sin marido que me defienda. ¿Cómo sé yo que Ud. cuado entremos en el monte, no me va a poner contra un árbol y va a abusar de mí?

El hombre responde:

—¡¡Dios santo, señora!! Estoy cargando un balde, una lata de 5 litros de pintura, 2 pollos y un cuarto de cordero. ¿Me quiere decir como hago yo para ponerla contra un árbol y abusar de Ud.?

A lo que la viejita contesta:

Ponga el cordero en el suelo, tápelo con el balde, ponga la pintura encima del balde y yo le sostengo los pollos.

MADRE SUPERIORA

La madre superiora irlandesa de 98 años, estaba en su lecho de muerte.

Las monjitas la rodeaban, intentando hacer cómodo su último viaje.

Trataron de darle leche calentita, pero no quiso.

Una monjita se llevó a la cocina el vaso de leche, recordó una botella de whisky irlandés que les habían regalado por Navidad y le puso un buen tanganazo a la leche.

Volvió al lecho de la superiora y le acercó el vaso a la boca.

La superiora bebió un sorbito, luego otro y antes de que se dieran cuenta, se lo había acabado hasta la última gota.

Las monjitas le dijeron: "Madre, nos de una última palabra de sabiduría antes de morir".

Sin apenas fuerzas, se incorporó un poco y les dijo:

¡¡No vendáis esa vaca!!



EL VENTILADOR

El gitano compra un ventilador, llega a su casa, se tumba en el sofá con el ventilador enfrente, los gitanillos alrededor sudando la gota, el padre fresquito con la brisa. En esto que el padre se levanta y dice ¡¡¡Voy a meá, el que toque el ventilaó sivácordar de tos sus muertos!!!

Un gitanillo toca un botón y el ventilador empieza a girar a izquierda y a derecha.

Regresa el padre gitano y grita: ¡¡Quien ha tocao el ventilaóoo!!

Dice el gitanillo ¡¡Naiden paaapa, es que testá buscando.....!!

TANATORIO

En el tanatorio, un gitano pregunta:

–¿Y de que murió el Manuel? Y otro le contesta:

– Creo que de una pelea; porque afuera dice SEPELIO, pero no dice con quién.

EN CLASE DE ESO

En clase de la ESO, la profesora pregunta: A ver, Carlitos, ¿donde murió Jesús?

En la Virgen del Rocío, señorita.

Un cero, so bruto.

A ver Juanito, ¿dónde murió Jesús?

–Po, entonces sería, en la Virgen Macarena, ¿no?

–¡Otro cero, cateto!

A ver Jaimito, ¿Dónde murió Jesús?

–En la cruz, señorita.

¡Muy bien, te voy a poner un 10!

Y Jaimito en un raptó de honradez va y dice...

–¡Bueno, señorita, póngame mejor un 5 porque no estoy mu seguro, no sé si realmente murió en la cruz roja o en la cruz... campo.

MANUEL PRIETO DE LA FUENTE



Lotería de Navidad



La Asociación de Empleados Jubilados, Prejubilados y Pensionistas de Caja Duero juega una serie en el número cuya fotocopia se adjunta para el sorteo de Navidad 2011.

Serie 62ª y fracciones de la 1ª a la 10ª.

Se consideran asociados todos los inscritos en la Asociación a 20 de diciembre de 2011.

¡¡Que la suerte nos acompañe!!

PROVERBIOS CHINOS

- Cuando un hombre está loco por una mujer, *ella*, es la única que le puede quitar la locura.
- Ser hombre es fácil, ser un hombre es difícil.
- El que hace una pregunta parece tonto por cinco minutos, el que no la hace es tonto toda la vida.
- La puerta mejor cerrada es aquella que podemos dejar abierta.
- Para ser inteligente toda la vida, es necesario ser estúpido un instante.
- El que hace el burro, no debe extrañarse que los demás se les monten encima.
- No des un paso adelante, pero nunca te quedes atrás.
- Por más aguda que sea la vista, jamás podremos vernos la espalda.
- Más valen las críticas de uno solo, que las aprobaciones de miles.
- No es necesario elevar la voz cuando se tiene la razón.
- Si no quieres que se sepa, lo mejor es que no lo hagas.
- Un método fijo, no es un método.
- El amigo es un camino, el enemigo es un muro.

MANUEL PRIETO DE LA FUENTE

NOTAS NECROLÓGICAS

El pasado 9 de julio fallecía, en Valladolid, nuestro compañero asociado de Soria, **Manuel Latorre Larriba**, a los 69 años, asociado número 119.

También hacemos referencia a los fallecimientos acaecidos: el 4 de agosto en Villalcampo (Zamora), de **Francisco Rodríguez Garrote**, a los 66 años, asociado número 343.

El día 31 del mismo mes, fallecía en Grijota (Palencia), **Celso Mellado Santamaría**, a los 67 años, asociado número 312.

El día 30 de septiembre, en Salamanca, fallecía, a los 67 años, **Julián Hernández Crespo**, asociado número 267.

Y el día 13 de octubre, a los 75 años fallecía, en Valladolid, **Justino Mancebo Ramón**, asociado número 180.

Vayan desde esta Revista, en nombre de la Asociación y sus asociados, para sus esposas, hijos y demás familiares, el sentimiento de dolor por tan sensibles pérdidas y el recuerdo de todos los que los conocimos. Y para Carlos y Miguel Angel, hermanos de Celso, compañeros y asociados, nuestro recuerdo. D.E.P.



Recetas de cocina

CANAPÉ DE LANGOSTINO

INGREDIENTES

- Pan de molde
- Langostinos
- Mayonesa
- Para decorar: gulas, ajo y guindilla



PREPARACIÓN

En primer lugar, aplastar el pan de molde con un rodillo para después cortar los bordes y dar a la base de los canapés la forma deseada (redonda, con un molde o triangular). A continuación añadir la mayonesa y los langostinos pelados, e introducirlo en el horno previamente calentado durante 5 minutos. En la mayonesa se puede picar un poco de palito de cangrejo para poner un toque especial a dicha salsa.

Recomendación de Chef: para decorar este succulento bocado, se pueden preparar unas gulas, con su ajito, un poco de guindilla (al gusto) y su aceite, que colocaremos en nuestro canapé en cuanto le saquemos del horno.

CORDERO O LECHAZO

INGREDIENTES

- 1 kg de lechazo troceado
- Sal
- Pimienta
- 12 almendras
- 1 cebolla
- 2 ajos
- Perejil
- Vino de Serrada
- Agua
- Alcachofas



PREPARACIÓN

Dorar en aceite caliente los trozos de cordero salpimentados. Cuando estén dorados añadir los ajos, rehogar durante unos minutos y añadir el resto de ingredientes.

Se le puede agregar cuando falte un cuarto de hora, 3 ó 4 alcachofas, partidas por la mitad.

Recomendación del Chef: se puede acompañar con patatas fritas cuadradas.

MARIA DEL ROSARIO MANSO HUERTA



Tarifas año 2012

	T. BAJA		T. MEDIA		T. ALTA	
	ADULTOS	NIÑOS	ADULTOS	NIÑOS	ADULTOS	NIÑOS
Hab. doble V/piscina (2P) comunic. V/piscina (2B+2B)	41	32,4	48	37	57	45
Hab. doble V/Atalaya (2A) comunic. V/parque (2V+2V)	40	32,4	46	37	54	45
Hab. doble V/ mar (2M)	42,5	32,4	50	37	60	45
Hab. cuatro camas y un baño (4c) *Precio aplicable para 4 personas	39	32,4	44,5	37	53	45
Cama supletoria	37	27	41,6	31,5	51	39
Suplemento individual	18,5		20		26	
Cuna sin pensión	3,7		3,7		3,7	
Empleado jubilado caja accionista	36		40			

* Precios por persona y día en pensión completa / 8% IVA NO INCLUIDO.

* Niños de 2 a 9 años inclusive * Áticos Arunda (10% incremento s/precio tarifa).

10% Dto. para empleados cajas accionistas en sus reservas.

Grupos (+25 personas)	35	37	
Grupos (Supl. individual)	13	13	

Precios por persona y día en pensión completa / 8% IVA NO INCLUIDO.

TURNOS TEMPORADA 2012

TURNO N°	ENTRADA	SALIDA
4 (7 noches)	24-febrero	02-marzo
5 (14 noches)	02-marzo	16-marzo
6 (15 noches)	16-marzo	31-marzo
7 (Semana Santa)*	31-marzo	15-abril
8 (16 noches)	15-abril	01-mayo
9 (15 noches)	01-mayo	16-mayo
10 (15 noches)	16-mayo	31-mayo
11 (15 noches)	31-mayo	15-junio
12 (16 noches)	15-junio	30-junio
13 (15 noches)	30-junio	15-julio
14 (16 noches)	15-julio	31-julio
15 (16 noches))	31-julio	16-agosto
16 (16 noches)	16-agosto	01-septiembre
17 (16 noches)	01-septiembre	17-septiembre
18 (16 noches)	17-septiembre	03-octubre
19 (16 noches)	03-octubre	19-octubre
20 (16 noches)	19-octubre	04-noviembre
21 (16 noches)	04-noviembre	20-noviembre
22 (10 noches)	20-noviembre	30-noviembre
23 (10 noches)	30-noviembre	10-diciembre

T. BAJA

T. BAJA

T. BAJA

T. MEDIA solo reservas DE MIÉRCOLES A DOMINGO SANTO
(Semana Santa)

T. BAJA

T. BAJA

T. BAJA

T. MEDIA

T. MEDIA

T. ALTA

T. ALTA

T. ALTA

T. ALTA

T. MEDIA

T. MEDIA

T. MEDIA

T. BAJA

T. BAJA

T. BAJA

T. BAJA

INFORMACIÓN Y RESERVAS:

ISDABE - Ctra. Cádiz-Málaga, Km. 168,5 - 29688 Estepona (Málaga)
Tel. 952883977 - Fax 952884036 - reservas@isdabe.com - www.isdabe.com



Lámalo compartir Lámanos futuro

Caja España y Caja Duero hemos dicho sí a crear juntas un gran futuro.
Nace una nueva Caja, abierta a todos, en la que sumamos nuestras fuerzas para ofrecerte cada día el mejor servicio.

Caja España 

Caja Duero 