

# EUSKALDUNAK ETA MENDIA

# LOS VASCOS Y LA MONTAÑA

1980eko maiatzaren 14an, orain dela 25 urte, Martin Zabaleta Everest mendia gailurra zapaldu zuen lehengo euskalduna bihurtu zen. Ordutik, euskal mendizale profesionalen arrakastak ugariak izan dira eta zaleen kopurua gorantza doa.

El 14 de mayo de 1980, hace ahora 25 años, Martin Zabaleta se convirtió en el primer alpinista vasco en pisar la cima del Everest. Desde entonces, se han sucedido los éxitos de los profesionales vascos en la montaña y el número de aficionados a este deporte sigue creciendo.

Gida honetan, Erandioko Liburutegietan mendizaletasunari buruzko dauzkagun liburuak batu ditugu eta zuen esku daude.

En esta guía hemos recogido los materiales relacionados con el montañismo que tenemos en las Bibliotecas de Erandio y que están a vuestra disposición.



## ASTRABUDUKO BIBLIOTEKA

Josu Murueta Enparantza  
94 467 29 46  
astlib@erandioko-udala.net

## ALTZAGAKO BIBLIOTEKA

Jesús Aranburu 6-8  
94 417 00 71  
liburutegi-erandio@euskalnet.net

katalogoa interneten / catálogo en internet  
[www.euskadi.net/katalogobateratua](http://www.euskadi.net/katalogobateratua)



ERANDIO ELIZATEKO UDALA  
AYUNTAMIENTO DE LA ANTEIGLESIA  
DE ERANDIO

Kultura, Gazteria eta Kirola Arloa  
Área de Cultura, Juventud y Deporte

Altzagako Bibliotekan dauden liburuak.  
Libros en la Biblioteca de Alzaga.

Astrabuduko Bibliotekan dauden liburuak.  
Libros en la Biblioteca de Astrabudua.

Biblioteka bitan dauden liburuak.  
Libros en las dos Bibliotecas.

# EUSKALDUNAK ETA MENDIA



ERANDIO ELIZATEKO UDALA  
AYUNTAMIENTO DE LA ANTEIGLESIA  
DE ERANDIO

Kultura, Gazteria eta Kirola Arloa  
Área de Cultura, Juventud y Deporte

LOS VASCOS  
Y LA MONTAÑA

# TXANGOAK

## E X C U R S I O N E S

### INFORMAZIO OROKORRA

#### INFORMACIÓN GENERAL

- AEK Euskara mendian.
- 50 cumbres más bellas (Euskal Herria).
- 50 cumbres más bellas (Pirineos).
- 50 excursiones para niños y niñas (E.H.).
- 50 rutas fáciles para niños y niñas montañeros (Pirinioak).
- 100 rutas por la montaña del País Vasco.
- Agirresarobe, Asier Ihesi: Euskal Herriko mendietan barna.
- Angulo, Miguel Euskal Herriko inguru gordeak.
- Angulo, Miguel Euskal Herriko mendiak: 400 ibilbide.
- Angulo, Miguel Euskal Herriko mendiak: 300 ibilbide.
- Angulo, Miguel Guía del Pirineo Vasco.
- Angulo, Miguel Parque natural Gorbeia.
- Angulo, Miguel Parajes secretos del País Vasco.
- Angulo, Miguel Pirineo Vasco.
- Angulo, Miguel Pirineos: 1000 ascensiones: I.
- Angulo, Miguel Rutas desconocidas de la montaña vasca.
- Arzamendi, P. Mendialdeko burdinbideak.
- Arzamendi, P. Vasco-Navarro trenaren ibilbidea.
- Beaskoetxea, Eusebio Montes de Euskal Herri.
- Excursiones de un día por el País Vasco y zonas limítrofes.
- Euskal Herriko mendien katalogoa.
- Blot, Jacques Euskal Herria mendiak eta historiaurrea.
- Goikoetxea y Araluze Montañas de Euskal Herria.
- Grandes travesías GR 11 GR 10.
- Molinero, Mariano Rutas y paseos por Parque Natural Gorbeia.
- López Lafuente GR 11: Mendi-ibili luzeko bideak.
- Martín Alvarez, Ibon Rutas para descubrir Euskal Herria.
- Martínez, Azucena Travesías por Euskal Herria.
- Montes Vascos (8 tomo).
- Parajes naturales de Euskal Herria = Euskal Herriko natur parajeak (2 tomo).
- Peña Santiago A unas viejas botas: selección de itinerarios.
- Peña Santiago Euskal Herriko 100 gailur eta mila txoko.
- Peña Santiago Montañas del País Vasco.
- Peña Santiago El pirineo vasco: travesías y cumbres.
- Pirineo vasco: Zuriza-Hondarríbia: GR 11.
- Rutas virtuales por Euskal Herria.
- Sojo, Kepa Excursiones por el país vasco y alrededores.

### ARABA

- Muñoyerro, Iñigo A través de la montaña: Araba.
- Navarro Ullés, J. C. Alto Nervión : Altube, Urkabustaiz, Sierra Salvada.
- Ollero Ojeda Rutas y paseos por Sierras de Toloño-Kodes y Rioja Alavesa.

### BIZKAIA

- Areas recreativas en los montes de Bizkaia.
- Angulo, Miguel Parque natural Gorbeia.
- Angulo, Miguel Durangaldea.
- Arzamendi, P. Bizkaia: trenbideak = ferrocarriles.
- Azkuna, E. Gorbeia.

- <http://www.libreriadesnivel.com/>
- <http://www.sua-edicones.com/>
- <http://www.rutasnavarra.com/index.asp> (Nafarroan egiteko ibilbideak / Rutas de Navarra)
- <http://www.paisvasco.com/buscador/categoria.cgi?catID=83> (Mendikirolen direktorioa / Directorio de deportes de montaña)
- <http://www.eskalada.net/> (Eskaladari buruzko euskarazko informazioa / Información en euskara sobre escalada)
- <http://www.pyrenaica.com/> (Euskal Mendizale Federazioaren Aldizkaria / Revista de la Federación Vasca de Montaña)
- <http://www.peakware.com/> (Mendiko ataria / Portal de montaña)
- <http://www.pirineos3000.com>
- <http://www.andeshandbook.cl>
- <http://www.club4000.it> (Alpeak / Alpes)
- <http://www.mounteverest.net>

### IKASTAROAK

#### C U R S O S

- <http://www.montanismo.org.mx/> (Mendizaletasuna, eskalada, goi-mendia, eta aberrei buruzko ikastaroen berri ematen duen Gunea / Cursos de montañismo, escalada, alta montaña, etc.)

### LO EGIN

#### A L O J A M I E N T O

- <http://www.terre-basque.com/Script/tbint.asp?page=rechheb.asp> (Zuberoan estatua bilatzeko orria / Página para buscar alojamiento en Zuberoa)
- <http://turismo.navarra.com/fcampings.html> (Nafarroako Kanping gida / Guía de campings de Nafarroa)
- <http://turismo.navarra.com/fcasas.html> (Nafarroako Nekazal etxeen gida / Guía de casas rurales de Nafarroa)
- <http://www.vayacamping.net/ceus.asp?lang=es> (Euskadiko kanping gida / Guía de campings en Euskadi)
- <http://www.nekatur.net/> (Euskadiko Nekazal etxeen / Gida Guía de casas rurales en Euskadi)
- [http://www.pirineonavarro.org/es/vacaciones03/index\\_propuesta.htm](http://www.pirineonavarro.org/es/vacaciones03/index_propuesta.htm) (Opor antolatua Pirinio aldean / Paquetes vacacionales en Pirineos)

### EGURALDIA

#### M E T E R E O L O G Í A

- <http://www1.euskadi.net/meteo/> (Euskal Metereologia Agentziaren gunea / Sitio de la Agencia Vasca de Metereología)
- <http://www.ehkme.com/> (Euskal Herriko Metereologia Klimatologia Fundazioa / Fundación de Metereología y Climatología de Euskal Herria)

### INGURUAN

#### A L R E D E D O R E S

- <http://www.pagasarri.com> (Mendi honen gaineko berriak, historia eta bideak / Noticias, historia y accesos al Pagasarri)
- <http://www.cybcity.com/mendizaleak/> (7 Egunetako zeharkaldia Bilbotik Otzaurteraino / Descripción de la travesía de 7 días desde Bilbao hasta Otzaurte)

### ERANDION

- <http://www.geocities.com/atxazpe/> (Erandioko Atxazpe Mendi Taldearen Web orria / Página web del Grupo de Monte Atxazpe de Erandio)

# ALDIZKARIAK R E V I S T A S

- Aire libre.
- El Mundo de los Pirineos.
- Euskal Herria.
- Geo.
- National Geographic.
- Natura.
- Viajar.
- Viajes.

## CD ROM

- Rutas virtuales por Euskal Herria: Araba.
- Rutas virtuales por Euskal Herria: Bizkaia.
- Rutas virtuales por Euskal Herria: Gipuzkoa.
- Rutas virtuales por Euskal Herria: Nafarroa.
- Rutas virtuales por Euskal Herria: Iparralde.

## CD Audio

- Musika eta lurra.



# ERREKURTZO ELEKTRONIKOAK R E C U R S O S E L E C T R Ó N I C O S

## OROKORRA G E N E R A L I D A D E S

- <http://em.luberri.net> (Euskal mendien webgunea / Montes vascos)
- <http://www.mendikoweb.com/> (Euskal mendizaleen Federazioaren Gunea / Sitio de la Federación Vasca de Montañismo)
- [http://www.geocities.com/ostadar.geo/index\\_75fvna\\_g.htm](http://www.geocities.com/ostadar.geo/index_75fvna_g.htm) (Euskal-nafar Mendizaleen Federazioaren jarduera programazioa / Programación de actividades de la federación vasco-navarra de montañismo)
- <http://www.desnivel.com> (Txangozaletasuna, bideak eta abarren gaineko berriak. Foroa eta editorialaren argitalpen berriak barne / Noticias sobre excursionismo, senderismo, rutas... Incluye foro y novedades de la editorial)

- Bizkaia: pausuz pausu.
- Bizkaia, areas recreativas: espacios...
- Bizkaia, atsedenekuak: naturarekin...
- Bizkaiko bira: GR 123.
- Vuelta a Bizkaia: GR 123.
- Crestas del Duranguesado.
- Paseos por Orozco.
- Ibilbideak Bizkaiko mendietan zehar.
- Itinerarios ecológicos 1: Rutas del Gorbea.
- Itinerarios por montes de Bizkaia.
- El macizo del Gorbea.
- Montes centrales de Vizcaya.
- Montes costeros de Vizcaya.
- Peñas del Duranguesado.
- Sollube, Oiz, Ganekogorta y Koltixa.
- Montes mugalaris de Bizkaia.
- Caminos de Santiago en Vizcaya.
- Rutas y paseos por el Parque Natural Gorbea.
- Montes de Bizkaia.
- Montes de Encartaciones.
- A través de la montaña: Bizkaia I.
- Nerbioiko arroaren mendiak.
- Bidatzak eta bidaiak Urkiolako Parke Naturalean.
- Rutas y paseos por el parque Natural de Urkiola.
- Triano eta Galdameseko mendiak.
- Urdaibaiko biosfera erresebak bira: GR 98.
- Rutas y paseos por parajes naturales de Euskal Herria 2: costa vasca.
- Montañas del País Vasco : la ruta del peregrino.
- Pagasarri.
- Sendas y paseos por Bizkaia.
- Urkiola: parke naturaleko gidaliburua.

## GIPUZKOA

- GR 121 vuelta a Gipuzkoa.
- Rutas y paseos por Aiako Harria y Artikutza.
- Gipuzkoa: trenbideak eta bailarak.
- A través de la montaña: Gipuzkoa.
- Aizkorri.
- Rutas y paseos singulares de Gipuzkoa.

## IPARRALDEA

- Angulo, Miguel
  - Ereñaga, Amaia
- Gure mendietako bide ezezagunak.  
Ipar Euskal Herria: gida.

## NAFARROA

- Aldaz, Koldo
  - Angulo, Miguel
  - Angulo, Miguel
  - Angulo, Miguel
  - Angulo, Miguel
  - Angulo, Miguel
  - Angulo, Miguel
  - Angulo, Miguel
  - BORTIRI
- Bidatzak eta ibilbideak Belagoan zehar.  
Aralar.  
Bardenas.  
Baztan.  
Belagua, Ansó, Echo.  
Irati: Ori, Otsagabia...  
Irati: 100 paseos y excursiones.  
Orreaga.  
Andar por el Valle de Roncal.  
Andar por las Sierras de Urbasa y Andia.

- Danos, Jean Pierre Rutas y paseos por las Bardenas. Baztan PR.
- Feliu, Juan Mari Cañada Real de los Roncaleses.
- Feliu, Juan Mari Navarra paso a paso.
- Feliu, Juan Mari Travesías por el Pirineo navarro.
- Feliu, Marcos Montes de Nafarroa 2: montaña media y sector oriental.
- González, Ignacio Espacios naturales de Navarra y La Rioja. El parque natural de las Bardenas reales. El parque natural pirenaico en Navarra.
- Yániz, Santiago Rutas y paseos por rincones singulares de Nafarroa.

## TEKNIKA T É C N I C A

- Álvarez Castillejo Guía de emergencias en espeleología.
- Angeli, Massimiliano Trekking: historia, técnica y lugares.
- Antonioli, Fabricio Escalada libre.
- Canals, Jordi Entrenamiento para deportes de montaña.
- Cappon, Máximo Alpinismo: equipo y técnicas de escalada. Carrera de orientación.
- Corbellini, Giancarlo Guía de orientación: el mapa, la brújula...
- Feliú, Juan Mari Guía de emergencias: primeros auxilios en montaña. Larraldietarako gidaliburua.
- Gilpérez Fraile, Luis Esquí nórdico de paseo en Navarra.
- Hatting, Garth Lectura de planos.
- Hepp, T. El manual del escalador.
- Kauk, Ron La escalada deportiva.
- Long, John El espíritu de la roca.
- McManners, Hugo Escalar en rocódromos.
- Naya, Antonio Manual de técnicas de montaña.
- Parra, Fernando Manual completo de supervivencia.
- Perolo, Emanuele Mendiko larraldietarako eskuliburua.
- Puch, Carlos La montaña: métodos de orientación. Guía meteorológica del montañero.
- Sánchez Aranz Pagasarriko Karsta = El Karst de Pagasarri.
- Sintés, Javier El naturalista a su suerte: técnicas de supervivencia.
- Varillas, Benigno Escalada libre.
- Weiss, Christian Nuevo manual de GPS: introducción al Sistema Global de Posición.
- Wiseman, John Zidorzaletasunaren eskuliburua.
- Zorrilla Alpinismo y desafío de la alta montaña.

## ENTRENAMENDUA E N T R E N A M I E N T O

- Guía de los movimientos de musculación.

## LITERATURA

- Charmoz, Pierre Cima y castigo: Aventuras eróticas de Carole de Colombin en los Alpes.
- Fernández-Arroyo, Rosa Cuentos de las montañas de cuento.
- García Pascual, Miriam Bájame una estrella.
- Hubank, Roger El camino de Hazard.
- Iturriza, Antxon Montañas de papel.
- Lafaille, Jean-Christophe Prisionero del Annapurna.
- López Marugán, Arantza Cuerdas rebeldes: retratos de mujeres alpinistas.
- Oiarzabal, Juanito Conversaciones con Juanito Oiarzabal.
- Osés Arbizu, Álvaro El centinela de piedra: historia de una ascensión al Aconcagua.

## HAUR ETA GAZTE LITERATURA I N F A N T I L Y J U V E N I L

- Delgado, Josep-Francesc Las voces del Everest.
- Farndon, John El tiempo.
- McManners, Hugh Mi primer manual de aventura.
- Morris, Neil Cordilleras del mundo.
- Puerto, Carlos Akuna matata: la sombra del Kilimanjaro.
- Ribera, Antomio La conquista del Polo Norte.
- Ruben, Hilary Kimazi y la montaña.
- Weiss, Christian Guía del joven Robinsón.

## BESTELAKOAK O T R O S

- Álvarez, Jose María Itxina.
- Angulo, Miguel Mendiko bizikletaz ibilbideak Euskal Herriko mendietan.
- Arcos Baigorrotegi Ciclismo de montaña: Rutas.
- Ariznabarreta, Abel Bizkaia en bici.
- ATXAZPE Atxazpe Mendi Taldea: 1956-2000.
- Goikoetxea, Imanol Euskaldunak munduko tontorrik.
- Iturriza, Antxon Garaienetan = Vascos en las grandes cumbres del mundo.
- Iturriza, Antxon Gipuzkoa en bicicleta de montaña.
- Martínez, Adolfo Biografía sentimental del montañismo Vasco.
- Muñoz, Juan Carlos Euskal Herria munduaren goiko mugetan.
- Olasagasti, Ramon Ciclismo de montaña: Navarra.
- Ramírez, Mar Euskal Herria: naturaleza salvaje.
- Santos, Xosé Manuel Naturagune paregabeak Euskal Autonomia Erkidegoan.
- Schröder, Ilja Hiru pauso, hiru norabide.
- Uriarte, Felipe Euskal Herriko toki miragarriak.
- Villa, Imanol Refugios pirenaicos.
- Schröder, Ilja Itinerarios insólitos en coche por los montes del norte.
- Uriarte, Felipe Trekking y alpinismo en el norte de España.
- Villa, Imanol Euskaldunak Everest mendian.
- Vascos en el Everest.
- La gran historia del deporte vasco.
- Everest cincuenta años en la montaña.