

SIENTE EL BOSQUE

**caminos
y cuentos**



Gobierno de Navarra  Nafarroako Gobernua

Reyno de Navarra  Nafarroa Erresuma

BAZTAN
BIDASOA

TURISMOA

kontatu bertze bat

Cuenta otra historia



Baztango
Udala

Presentación

'**SIENTE EL BOSQUE**' es una propuesta para conocer y sentir Baztan-Bidasoa de forma diferente. En este proyecto se combinan los recursos naturales de nuestra comarca (sobre todo bosques y ríos) y los recursos culturales (historias populares, mitología, creencias...).

El objetivo principal es que el visitante tenga una relación y experiencia agradables con la naturaleza, mediante la lectura de los cuentos de este libro en los lugares propuestos, o a través de terapias que cada uno desarrolle para sentir la naturaleza y conocerse mejor. O combinando ambas.

'**SIENTE EL BOSQUE**' es una oportunidad para disfrutar de la experiencia en la naturaleza con amigos, con la familia, con la pareja, o sencillamente solo o sola.

La mayoría de los lugares, cuentos e historias que encontrarás aquí han sido propuestos por sus habitantes y/o entidades. En la elección de los lugares se ha tenido en cuenta la accesibilidad, la conservación de la naturaleza y el equilibrio territorial de la comarca. Aunque la mayoría de los cuentos e historias han sido recogidos "in situ", han sido transformados y adaptados por un grupo de profesionales con el fin de tener una línea común y tratar diferentes temas. Así, en la medida en que un cuento o historia refleja las preocupaciones, problemas, sentimientos, deseos, creencias... de la sociedad del momento, unos están basados en tradiciones locales y otros en preocupaciones y retos de la sociedad actual de Baztan-Bidasoa.

Con esta propuesta la Asociación de Turismo Baztan-Bidasoa apuesta por un turismo responsable y sostenible, colaborando con diferentes entidades locales de la comarca, evitando algunos lugares con riesgo de masificación y alteración de sus valores o realizando una propuesta complementaria a estos lugares. En este sentido, son de agradecer las reflexiones, aportaciones y ayudas realizadas por miembros de la asociación, habitantes y entidades.

Este libro que tienes entre manos tiene una edición reducida y es sin ánimo de lucro. Los ingresos por venta se destinarán a los gastos de edición. Así, también lo puedes encontrar en la edición digital: www.baztan-bidasoa.com

Confianza en que la experiencia te resulte interesante, ¡buen viaje!



Asociación de Turismo Baztan-Bidasoa

LG NA 1403-2021

Ubicación de los recorridos y puntos



LUGAR	CUENTO	PÁGINA
01 Arroyo de Txaruta (Donamaria)	'La noche para los de la noche'	12-15
02 Castañar de Sarasola (Beintza-Labaien)	'La hoja del castaño'	16-19
03 Río Ezkurra (Doneztebe)	'Lo que trae el agua'	20-23
04 Castañar de Azkilarrea (Arantza)	'El castaño de la cruz'	24-27
05 Fuente San Juan Xar (Igantzi)	'El hombre con sombrero y la fuente'	28-31
06 Arroyo de Argiñenea (Lesaka)	'Una nueva era'	32-35
07 Benta Beltza-Kondendiaga (Bera)	'Contrabando'	36-39
08 Arroyo de Uraundi (Zugarramurdi)	'El fuego se ha encendido'	40-43
09 El camino de Axular (Urdazubi)	'Gero (Luego)'	44-47
10 Gaztelu zokoa (Amaiur)	'Lo que se da se quita'	48-51
11 El puente de Lamiarrieta (Arizkun)	'Zapatos y pan'	52-55
12 Arroyo de Beltzuri (Lekaroz)	'La estatua de oro (una distopía)'	56-59
13 Arroyo de Mitxaurte (Berroeta)	'El pregón del niño'	60-63

Características generales. Consejos.

- **PUNTO DE INICIO:** todos los caminos empiezan y terminan en una localidad o punto concreto de carretera, con un lugar adecuado para aparcar el coche. **No andes con el coche por caminos y pistas de montaña.**

- **SENDEROS FÁCILES:** en la mayoría de los casos, se basan en el trazado y señalización de otros itinerarios (Camino de Santiago, Vía Verde, Grandes Recorridos GR, Senderos locales...). En la ficha de cada sendero encontrarás los apartados "**Cómo llegar**" y "**Señalización**" y un código "**QR**" con el enlace a wikiloc. Sin embargo, la cobertura telefónica no está asegurada en todos los lugares, sobre todo en zonas de barrancos.

- **DISTANCIAS CORTAS / POCO DESNIVEL:** los recorridos tienen una **distancia máxima de 5 km** y un **desnivel de 150 metros**. Sin embargo, **se aconseja:**

- Llevar zapatillas de montaña o botas ligeras. Una mochila pequeña.
- Llevar agua (el agua de los arroyos no siempre es potable, sobre todo en verano).
- Caminar tranquilamente, disfrutando con el recorrido.

- **PUNTOS CONCRETOS:** la mayoría de las veces se propone un lugar concreto para leer el cuento o sentir el bosque, pero no siempre: en estos casos puedes elegir tú mismo el lugar.

- **ACTÚA CON RESPETO:** se han elegido lugares accesibles, sin dificultades y tranquilos. En este sentido, se han descartado aquellos de difícil acceso, peligrosos o de gran distancia, evitando algunos en riesgo de masificación en Baztan-Bidasoa. Pero no se puede garantizar la "tranquilidad" en todas partes: al igual que tú, otros visitantes, habitantes, ganaderos... pueden transitar el mismo lugar. Al final, somos los humanos los que creamos las leyendas o historias de esos lugares; la propia leyenda es un indicador de la presencia humana. Si al llegar al lugar, hay alguien más actúa con respeto.



Baztan-Bidasoa

Turismo Elkarte

Si quieres conocer y sentir nuestros bosques, la Asociación Baztan-Bidasoa Turismoa te ofrece un servicio profesional de calidad:

APARTAMENTOS

Angiz I-II	615 730 792	Sunbilla	Indianoabaita I-II-III	948 599 260	Urdazubi-Urdax
Basajaun basoa	948 928 922	Igantzi	Kastonea I-II	948 581 393	Erratzu
Gainkoborda	637 466 107	Etxalar	Mendialdea	606 431 355	Amaiur
Gure Lur	697 873 461	Sunbilla	Tresanea	948 450 287	Ituren

ALBERGUES

Albergue Non Stop Inn	948 928 922	Igantzi	Graxiana aterpetxea	675 711 498	Zugarramurdi
Arantzako Aterpe	948 634 179	Arantza	Lekarozko aterpea	948 581 804	Lekaroz
Beintzako aterpetxea	948 450 014	Beintza-Labaien	Tompalenea aterpea	948 635 166	Etxalar

HOTELES

Amezitia	948 450 028	Doneztebe	Palacio de Yrisarri	948 928 922	Igantzi
Churrut	948 625 540	Bera	Posada Elbete	948 581 519	Elbete
Elizondo	948 580 872	Elizondo	Trinkete Antxitonea	948 581 807	Elizondo
Ezkurra	948 615 098	Ezkurra	Urgain	948 592 063	Oronoz-Mugairi

RESTAURANTES-BARES

Arantzako Aterpe	948 634 179	Arantza	Kastonea	948 581 393	Erratzu
Aritzigain	948 450 540	Sunbilla	La Koxka	948 599 042	Urdazubi-Urdax
Bar Futbolín	948 580 683	Elizondo	Lenkonea	948 625 540	Bera
Casino	948 581 251	Elizondo	Olari	948 452 254	Irurita
Burlada	948 634 027	Arantza	Ordoki	948 453 165	Arizkun
Donamariako Benta	948 450 708	Donamaria	Palacio de Yrisarri	948 928 922	Igantzi
Etxebertzekoborda	948 580 400	Elizondo	Posada Elbete	948 581 519	Elbete
Herriko Ostatua	948 635 465	Etxalar	Tresanea	948 450 287	Ituren
Jolastoki	948 928 922	Igantzi	Urgain	948 592 063	Oronoz-Mugairi



CAMPING

Ariztigain camping 948 450 540

Sunbilla

CASA RURALES

Alkeberera 948 630 540
Aroxtegi 699 022 899
Arzenea I-II 948 450 441
Ballenea 948 581 393
Baserri 618 7783 28
Eguzki 651 859 435
Ekain Xokoa I-II 649 055 225
Fuentehermosa I-II 646 189 737
Galantenea I-II 656 740 506
Gontxea 948 453 433
Iratxekoberea I-II 948 631 049
Istarbey 609 222 181
Jauregia I-II 948 585 003
Kordoa 948 453 222
Larralde 676 306 096

Bera
Sunbilla
Ituren
Erratzu
Etxalar
Erratzu
Zugarramurdi
Elizondo
Ituren
Arizkun
Bera
Elizondo
Aniz
Erratzu
Elizondo

Lartzarrea 948 393 031
Martiorneko Borda I-II 948 450 554
Matxingonea I-II 948 599 240
Matxingonea I-II 649 550 568
Mikelestonea I-II-III 948 635 075
Peruarnea 948 635 174
Perugorria Berria 616 897 935
Telleri 948 634 040
Urritia 948 635 222
Urruska 626 128 719
Utxunea 609 782 309
Zapatilenea 676 791 106
Zigako Etxezuria 948 452 078
Zilbetinea 948 453 489

Arizkun
Oitz
Urdazubi-Urdax
Zozia
Etxalar
Etxalar
Etxalar
Arantza
Etxalar
Elizondo
Donamaria
Iurrita
Ziga
Arizkun

ACTIVIDADES-VISITAS

Amaiur arqueología centro-museo 641 345 983
Amaiur molino 619 955 709
Amezitia BTT 948 450 028
Baztan Tours 948 452 652
Baztan Trek 696 133 686
BKZ Navarra Aventura 948 592 322
Etxalar. Visitas 637 466 107
Etxalar Palomeras 690 267 756
Irrisarri Land 948 928 922
Katea Bike 948 631 218

Amaiur
Amaiur
Doneztebe
Elizondo
Erratzu
Narbate-Elizondo
Etxalar
Etxalar
Igantzi
Bera

Contrabando. Paseos 690 267 756
Orbela Guías de montaña
Espeleología Lezealde 948 450 014
Ordoki Hípica 616 160 115
Taxi Aleman 660 282 665
Trilogía de Baztan 670 336 232
Urdax. Cuevas 948 599 241
Urdax. Monasterio 948 599 031
Zugarramurdi. Museo de las brujas y cuevas 948 599 223

Etxalar
Beintza-Labaien
Arizkun
Iurrita
Elizondo
Urdazubi-Urdax
Urdazubi-Urdax
Zugarramurdi

NUESTROS PRODUCTOS

Amaiur talos 619 955 709
Arkupe pastelería 948 580 059
Autxitxia quesería 657 576 142
Ixiart artesanía-Bertiz 679 609 615

Amaiur
Elizondo-Irurita
Elizondo
Bertiz

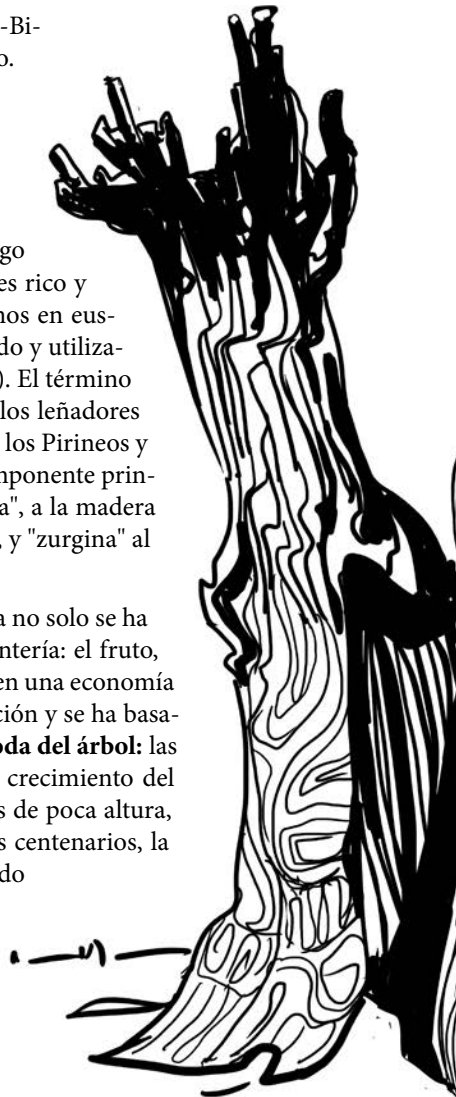
Jauregia quesería 675 550 960
Kortariko quesería 948 580 427
Malkorra pastelería 948 580 061

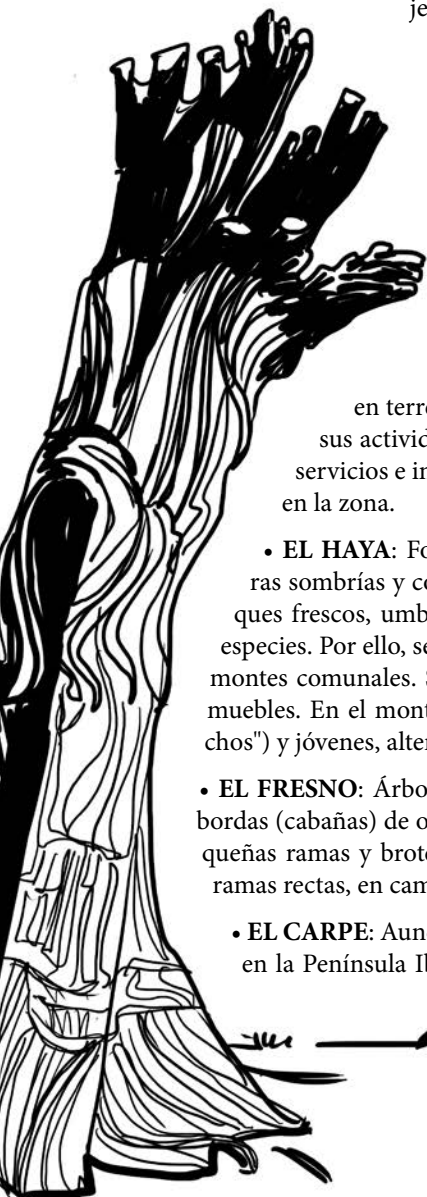
Aniz
Lekaroz
Elizondo

Los bosques de Baztán-Bidasoa

La mayoría de los bosques y montes de Baztán-Bidasoa son comunales y su uso está regulado. Los ayuntamientos, junto con el Gobierno de Navarra, se encargan de su conservación y explotación. Es una fuente de recursos para los pueblos y eso explica la estrecha relación entre el ser humano y el bosque. En la mayoría de los pueblos sus habitantes tienen derecho a un "lote" de leña para el fuego del hogar. El vocabulario relacionado con el bosque es rico y variado: los términos "oihana" y "basoa" son sinónimos en euskara, pero en Baztán-Bidasoa "oihana" es más conocido y utilizado, y es la raíz del término "oihangintza" (silvicultura). El término "mendia" (monte) también se utiliza para referirse a los leñadores ("mendi mutilak"), sobre todo a los que trabajaron en los Pirineos y en los Alpes a mediados del siglo XX. Mientras al componente principal del árbol y leña de hogar se le denomina "egurra", a la madera para la construcción o fabricación de muebles "zura", y "zurgina" al profesional o carpintero.

El aprovechamiento de los bosques de Baztán-Bidasoa no solo se ha limitado a la leña para el fuego o la madera de carpintería: el fruto, las ramas, la madera podrida... se aprovechaba todo, en una economía que durante siglos ha tenido pocas vías de comunicación y se ha basado en la autosuficiencia. Un indicador de ello es **la poda del árbol**: las ramas se cortaban con sierra o hacha, orientando el crecimiento del árbol. Así, en el bosque encontramos gruesos troncos de poca altura, a menudo podridos y huecos por dentro; son árboles centenarios, la mayoría plantados por el ser humano, que ha controlado su crecimiento. Aunque estas técnicas han caído en desuso, algunas se han recuperado y se siguen utilizando. Algunos árboles que aparecen en nuestros bosques (y cuentos y leyendas) son:





- **EL CASTAÑO:** Aunque se cree que los romanos lo trajeron a la Península Ibérica, los últimos estudios están demostrando que estaba aquí en las glaciaciones. El castaño es un claro ejemplo de la economía local basada en la autarquía, se aprovechaba casi en su totalidad: el fruto, la castaña, preciado alimento de invierno; la madera, para carpintería; la piel y ramas finas, para cestería; y la madera interior podrida, se utilizaba como abono.

- **EL ROBLE:** La madera más utilizada en la construcción de las casas de Baztan-Bidasoa es el roble, por su solidez y durabilidad. El fruto, la bellota, es muy apreciado para alimentar al ganado. Su presencia en terrenos soleados y llanos ocupados por el ser humano para sus actividades (zonas de agricultura, ganadería o actualmente de servicios e industriales) ha reducido considerablemente su presencia en la zona.

- **EL HAYA:** Forma los bosques más grandes de la comarca, en laderas sombrías y cordales de montaña. De crecimiento rápido, forma bosques frescos, umbríos y limpios, donde difícilmente se desarrollan otras especies. Por ello, se está extendiendo considerablemente, sobre todo en los montes comunales. Se utiliza para el hogar (lotes de leña) y fabricación de muebles. En el monte se ven con frecuencia ejemplares podados ("trasmochos") y jóvenes, alternados.

- **EL FRESNO:** Árbol relacionado con el pastoreo, aparece alrededor de las bordas (cabañas) de ovejas (no forma bosques) y delimita su entorno. Sus pequeñas ramas y brotes frescos son un alimento estimado de las ovejas. Las ramas rectas, en cambio, se utilizan como guías de las alubias en las huertas.

- **EL CARPE:** Aunque en el periodo Glacial era una especie muy extendida en la Península Ibérica, actualmente solo se encuentra de forma natural en el Espacio Natural Protegido de San Juan Xar, entre Igantzi y Arantzeta. La denominación en el euskara local ("pagolizarra") hace referencia a la semejanza con el haya ("pagoa"), por su hoja; y con el fresno ("lizarra"), por su corteza.

Baños de bosque

El origen de los “baños de bosque” está en Japón, en los años ochenta. Allí se le conoce como “shinrin-yoku”, palabra formada por las palabras japonesas “para el bosque” y “para el baño”.

Una interpretación libre aproximada sería “bañarse en la atmósfera del bosque” o “disfrutar del bosque a través de los sentidos”.

El Ministerio de Agricultura, Forestal y Pesca de Japón impulsó esta práctica en 1982 con dos objetivos principales:

- Poner en valor los bosques del país, fomentando su uso y disfrute.
- Combatir el estrés y favorecer la relajación de una población altamente presionada por la competitividad.

El baño de bosque consiste en visitar un bosque con los cinco sentidos para conseguir el bienestar o beneficio para la salud de la persona. **Este libro no es una guía para el desarrollo de esta terapia, para ello existen publicaciones específicas y profesionales.** Es una propuesta de lugares accesibles para esta práctica, tranquilos la mayoría del año. Es obvio que en Baztan-Bidasoa existen más espacios para el desarrollo de esta terapia, probablemente más adecuados, y conocidos por los profesionales de esta disciplina.

Los bosques de Baztan-Bidasoa están llenos de energía y naturaleza y, sin duda, un baño de bosque y la lectura tranquila de un cuento son compatibles, complementarios y saludables.



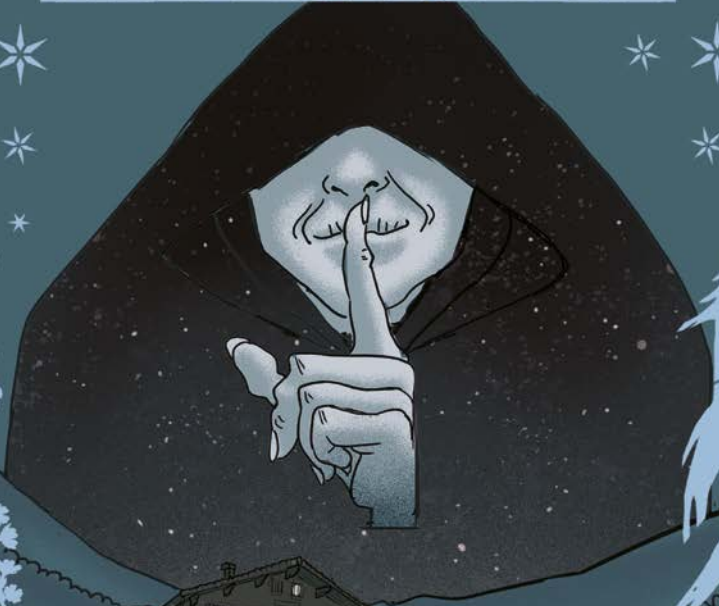
En este libro de cuentos y leyendas aparecen diferentes temas y personajes. Algunos de ellos han sido habitantes de estos pueblos, protagonistas o participantes de historias a menudo anecdóticas o "célebres" en el lugar, pero que reflejan las preocupaciones, miedos, deseos y creencias de la sociedad de esa época. Otros son personajes de la mitología vasca, arraigada en la cultura rural de Baztan-Bidasoa:

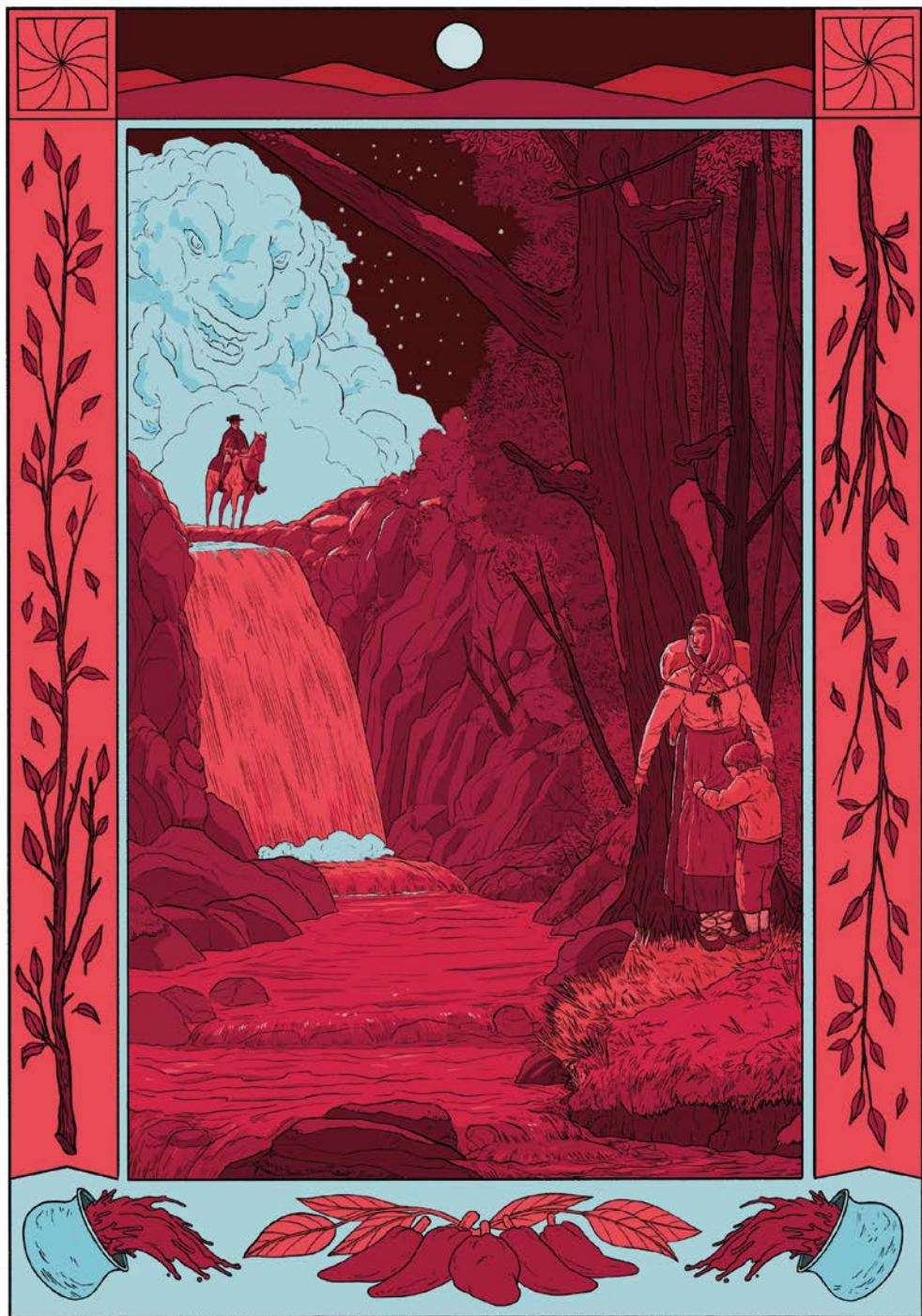
- **LA LAMIA:** Según el antropólogo Julio Caro Baroja, los vascos tomaran el nombre y características de la lamia de la Antigua Roma, que luego fueron transformando y suavizando, convirtiéndola en una agradable joven con patas de pez, de pato u otro animal. La lamia es caprichosa y acostumbra a hacer lo que quiere, pasa el tiempo en la orilla del río, peinando su larga cabellera con un peine y un espejo de oro. Muchos hombres, atraídos por su belleza, caen en el amor imposible y se vuelven locos.

- **EL BASAJAUN:** El señor ("jaun") del bosque ("baso"), conocedor de los secretos cotidianos (el trigo, la sierra...); por ello, los hombres engañaron a "basajaun" con trucos para apoderarse de esos secretos. Junto a Tartalo y Gentil, forma el "conjunto de personajes de gran tamaño" de la mitología vasca. Según algunos antropólogos, el personaje se basa en la época prehistórica en la que el hombre actual convivió con el Neandertal.

- **LA BRUJA:** Más que mitológico, la bruja es un personaje histórico y desgraciadamente también desfigurado a lo largo de la historia. Sobre todo mujeres, curanderas conocedoras de la naturaleza y hierbas medicinales, tenían el reconocimiento y cierto poder en la sociedad rural, pero también la desconfianza de los poderes tradicionales, sobre todo el religioso. Por ello, y para justificar su persecución ante la sociedad, la bruja aparece frecuentemente dotada de un poder maléfico e incontrolable.

- **TÁRTALO-GENTILES:** Junto con el Basajaun forman el "conjunto de personajes de gran tamaño". Tártalo, gigante de rasgos terro-ríficos, es un antropófago que muere ahogado en el río en la mayoría de las leyendas, mientras persigue a los humanos. Los gentiles, en cambio, viven en la montaña, aparte de los hombres y sin contacto. Normalmente son personajes prehistóricos que han dejado huella en su toponimia: Jentillarria, Jentilbaratza...





**Si quieres
comprar el libro
'Siente el bosque'
con todos
los cuentos,
consulta
los puntos
de venta**