

# NATURAL

Boletín informativo de E.N.E.      Número 2-Junio de 1.998



*Euskal Naturista Elkarte  
Asociación de Naturistas Vascos*

# *Asignatura Pendiente*

---

Yo soy naturista. Una frase de tres palabras que muchos nudistas vacacionales no pueden, ni se atreven a afirmar. Según los Centros naturistas del mediterráneo Español, más de 3.000 vascos, realizan todos los veranos estancias superiores a 7 días en dichos Centros. Eso quiere decir que en Euskadi hay un potencial grande de gente, que cuando sale de Euskadi practica el nudismo. Sin embargo en mucha de esta gente, no puede darse la condición de naturista, ya que la filosofía naturista es mucho más amplia que el mero hecho de desnudarse físicamente.

Primero, dicha condición pasa por aceptarse a uno mismo tal y como es. Y una persona que fuera de su tierra se desnuda físicamente y sin embargo aquí en su tierra esconde esta condición, dicha persona no puede considerarse naturista. El naturista acepta su cuerpo, tal y como es, no se avergüenza de él, su comportamiento es natural consigo mismo y con los demás, sin esconder ninguna faceta de su manera de ser. Tiene autoestima por su ser y respeta enormemente la manera de ser de los demás y el medio ambiente que le rodea.

El naturista hace extensiva su filosofía, tanto cuando está desnudo, como cuando está vestido, y nunca cubrirá su cuerpo, para aparentar ante sus vecinos, amigos o familiares, un status acorde a los pensamientos de estos.

Hay nudistas que alegan en su defensa, que vestirse delante de vecinos, amigos o familiares, es por respeto hacia estos. Pero flaco favor, les está haciendo, pues les está engañando en su manera de ser, y lo más grave, se está engañando a sí mismo. Y el engañarse a uno mismo y a los demás, puede ser el inicio de muchos fracasos, como persona, como hijo, como amigo, como amante y como padre.

Cada uno es como es, por lo tanto si piensas que eres naturista, actua como piensas, porque sino acabarás pensando igual que actuas.

Koldo García  
Presidente de E.N.E.

# *Grupo Irc # Naturismo*

---

## **En las 1ª Jornadas Naturistas de la Platja del Torn**

Eran las seis de la tarde de un viernes...., a lo lejos las nubes oscuras presagiaban que algo extraño iba a ocurrir..., un temblor de tierra, quizás..? una tormenta veraniega..?, no !!!, nada de eso, simplemente los intrépidos usuarios del canal Irc # Naturismo de Internet..., por fin iban a hacer su primer encuentro.

Nombres tales, como Merk, Gavina, Catuxa, Kin, Juantxu, Vice, Consu, Young, Enigma, Inad, Arosa, Natur, Buggy, estaban apunto de entrar en los anales de la historia, y que mejor que con una cena esplendorosa a base de comida "Naturista"...

Sábado, Sol a mares ..., y cuerpos al sol, pocas palabras bastan, para definir el encanto de una "siesta-Baba", acompañada melódicamente, por el rugir de la olas, y las risas "picarescas" de algún espontaneo que no nos dejo dormir...

Jornadas !!!, las que se celebraron en el remoto pueblo del L´Hospitalet de l´Infant, el "Torn", valuarte de Piratas, protector de libertades y desnudeces, que en su ladera esconde su valioso tesoro que no es otro que el "Camping El Templo del Sol".

Los protagonistas, y como no, asistentes a las " I jornadas Naturistas de la Associació d´amics de la Platja del Torn", dejaron fe de su asistencia para miembros y asociaciones, en más de una ocasión, ya que si bien sus silbidos y pataleos, pasaron desapercibidos, no lo fue tanto, escapadas fugaces, en busca de ese baño "Mediterráneo", que tanto anhela uno a estas alturas del año.

Pero, no termina ahí, constancia dejamos, lo que es hablar hablamos, y vaya como hablamos, que hasta una ponencia nos ganamos.

Por ello, como premio, y acta, de que la verdad impera en la raza humana, ahí va esa foto de esa gran manada, que sin antes haberse visto, amistad pura hubo, como para decir....., he aquí, una más del grupo. (Foto portada)

Miguel Domingo (Buggy)  
Socio de E.N.E. (Tortosa)

# *Nuestros Montes*

---

## **La Campa Naturista de Arrangua, en Arroiabe (Vitoria) La primera salida naturista de nuestra Asociación**

¿Quién ha dicho que todos los buenos lugares naturistas están cerca del mar y de la costa? Hasta estas páginas llega hoy un lugar hermoso donde los haya, un lugar apacible y tranquilo, donde se entremezclan los tres elementos básicos: tierra, mar y aire, donde los distintos elementos de la naturaleza se alían para formar un paisaje idílico que invita a desnudarse y a fundirse con la madre Natura. Me estoy refiriendo a la Campa Naturista de Arrangua, en el pantano del Zadorra, en el pueblo de Arroiabe, muy cerca de Vitoria-Gasteiz.

Esta campa nació de un gran esfuerzo por parte de unos pocos para tener, para los alaveses, un lugar de encuentro naturista autorizado. Y así se hizo. Esta famosa campa alavesa se lo debe todo a una persona que, convencida del naturismo y luchando por ello, sacrificó gran parte de su tiempo para que este proyecto llegara a buen puerto. Esta persona se llama Fernando.

Actualmente, esta campa está impecablemente conservada gracias al esfuerzo de un grupo de jóvenes naturistas de la comarca que, gracias a la ayuda de algún que otro organismo oficial, plantan árboles y la miman con esmero inusitado. Gracias por ello, compañeros.

No resulta extraño, por tanto, ante tanta belleza, que la primera salida naturista de nuestra Asociación se realizara a esta campa.

Al llegar al pueblo de Arroiabe, desde la parte de Landa, en la misma entrada del pueblo, donde se encuentra el cartel indicador con el nombre, hay un aparcamiento en alto, a la izquierda, para unos diez coches aproximadamente. Luego tenemos que ir andando unos quince minutos. Cogemos el sendero que sale del aparcamiento y llegamos a unos bidones que impiden el paso a vehículos a motor. Los sorteamos y seguimos el sendero hacia arriba hasta encontrarnos una bifurcación de dos caminos, uno sombrío a la derecha,

# *Arroiabe (Gazteiz)*

---



y otro amplio a la izquierda. Los dos caminos llevan al mismo sitio. Al llegar a los carteles de la Diputación, debemos de saltar por encima de una valla de alambre, con un paso de madera, que se encuentra a la derecha de los carteles, y ya solo nos resta seguir el camino hacia abajo hasta llegar a la campa, que empieza a verse unos metros más abajo, junto al pantano. La podremos distinguir fácilmente porque en el centro de la campa hay un monolito, que alberga una placa grabada en agradecimiento, por parte de sus amigos, a su creador.

Pasamos un día estupendo, en compañía de muchos amigos, y aunque el aire frío nos hiciera ser al principio un poco reticentes, no por ello nos amedrentamos, y al final el sol nos deleitó con su cálida mano, y pudimos disfrutar de los primeros baños solares del año, con gran alegría por nuestra parte, pues en primavera, en el País Vasco, todavía las temperaturas no son tan cálidas como algunos desearíamos.

Si queréis más información sobre la campa o sobre nuestra Asociación y nuestras excursiones y actividades, os podéis dirigir a nuestra Asociación.

Modesto Hernández  
Vicepresidente de E. N. E.

# *Naturismo y Salud*

---

## **EL SOL (1º Parte)**

Se puede asociar naturismo con la idea de cercanía y aproximación a la Naturaleza a través del contacto pleno de la piel con el sol en todo el cuerpo, con toda libertad. Es cierto que el naturismo es mucho más que eso, pero también lo es que a los naturistas nos encanta el sol y que estar desnudo es agradable y placentero, sintiendo el calor y la alegría que la luz trasmite. Por todo ello intentaré aquí explicar un par de cosas , sobre los beneficios y perjuicios de tomar el sol, así como unos pequeños consejos sobre la forma más racional de disfrutar de él.

### **Tipos de piel:**

Existen seis tipos de piel en función de su sensibilidad a las quemaduras solares:

- 1º) Siempre se quema, nunca se broncea
- 2º) Siempre se quema, a veces se broncea
- 3º) A veces se quema, a veces se broncea
- 4º) A veces se quema, siempre se broncea
- 5º) Nunca se quema, a veces se broncea
- 6º) Nunca se quema, siempre se broncea

Aproximadamente los tipos 1º y 2º corresponden a personas de piel muy clara, pelirrojas, rubios o castaños con los ojos azules, aunque no existe una correlación constante, son los tipos más sensibles a la exposición solar prolongada y lógicamente los que más protección necesitan. Los tipos 4º, 5º y 6º son los de piel más oscura y que necesitan menos protección. El tipo más común es el 3º, de sensibilidad intermedia.

Conocer esta clasificación permite entender las distintas susceptibilidades al sol, quemaduras.....

### **Beneficios del sol:**

Como principal beneficio de la luz solar se encuentra la

transformación de los precursores de la vitamina D, en vitamina activa que interviene en el metabolismo del calcio y es muy importante para las personas de cierta edad, por el riesgo de descalcificación y osteoporosis. También en ciertos trastornos cutáneos como el acné o la psoriasis, la fototerapia es muy utilizada.

Otros beneficios entran más en el terreno psicológico, porque el bienestar de tomar el sol y sentirlo en todo el cuerpo, además de la sensación de libertad, la luz es un importante estímulo positivo (de hecho la depresión invernal, se relaciona con la falta de luz)

### **Perjuicios del sol:**

Como muchas otras cosas el sol también tiene aspectos negativos, pero están relacionados enormemente con el exceso. Se ha hablado mucho de la relación entre la toma de sol y los tumores de piel. Es un tema espinoso porque si bien es cierto que la radiación ultravioleta puede producir daños en el material genético de la célula si los mecanismos reparadores funcionan correctamente esto no tiene porqué ser perjudicial a corto-medio plazo. Por lo tanto creo que hay que aclarar una serie de datos:

1º El efecto de la radiación solar, es acumulativo, es decir la piel guarda memoria de toda la carga de rayos ultravioletas recibidos.

2º En pieles especialmente sensibles, (tipo 1º y 2º), es más importante evitar el exceso de sol o al menos tomarlo racionalmente pues están más predispuestas a sufrir complicaciones posteriores.

3º Aún cuando no tomamos el sol conscientemente, recibimos una importante carga de radiación solar, al pasear o realizar otras actividades.

En nuestro próximo boletín, continuaremos con la segunda parte, de este interesante artículo.

Angel M. Tejada Calabia  
Licenciado en Medicina  
Vocal de E.N.E.

# *Asamblea de la F.E.N.*

---

Los días 1, 2 y 3 de Mayo, L'Associació D' Amics de la Platja Naturista del Torn, organizaron las primeras Jornadas sobre Naturismo que se celebran en España.

Este acontecimiento reunió a miembros y a Juntas Directivas de casi todas las Asociaciones Nacionales.

Aprovechando este evento, inusual por estas tierras, el día 1 de Mayo, se celebró la junta ordinaria anual de la F.E.N. en la cual se trató la incorporación de las nuevas asociaciones (incluida la nuestra) y otros temas que a continuación paso a relatar brevemente:

-La decisión de no pagar la deuda que la F.N.I. ha asignado a la F.E.N. por considerar que es particular del antiguo presidente de la Federación Española de Naturismo.

-La petición de la F.E.N. a la F.N.I. de que ésta no haga publicidad de los centros "naturistas" que no admitan a personas solas o grupos del mismo sexo, aunque presenten el carnet de la F.N.I.

-Se decidió trasladar varias decisiones para que las juntas pudieran someterlas a votación entre sus asociados, como son:

-La moción de la asociación Noruega de Naturismo que consiste en que las Asociaciones Nacionales que más socios tienen, reciben un descuento a la hora de pagar a la F.N.I.; ya que poseen esa ventaja que en la misma proporción se le descuenten los votos.

-La F.E.N. ha propuesto la creación de un centro de recreo en la costa Española (aun sin determinar) para el esparcimiento de sus asociados, por lo cual solicita a la F.N.I. una ayuda económica.

Al día siguiente empezaron las jornadas propiamente dichas; fueron varias ponencias sobre diversos temas relacionados con el entorno naturista:



- El Naturismo y Nudismo en la Europa del 2000.
- Beneficios y perjuicios de la exposición al sol (del que en este mismo número tenemos un interesante artículo).
- El entorno ecológico marítimo y terrestre de la playa del Torn.
- Psicología y nudismo.
- Consolidación y promoción del naturismo (en principio esta charla la tendría que haber dado Félix Gómez, pero fue el director de Todo Naturismo, D. Xabier López el que se hizo cargo de la situación).

Para muchos de los que fuimos a las jornadas (de por sí interesantes) estas fueron una excusa para compartir con los demás un tiempo, todavía lejano, de vacaciones en el que poder disfrutar de la compañía de los amigos en un entorno naturista privilegiado.

La reunión por primera vez del grupo de IRC #Naturismo, fue buena muestra de ello. Empezó con una cena en la que no se conocía nadie (nada mas que por Internet) y terminó, como suponeis que terminó, el grupo casi llorando en la despedida, esperando la próxima vez, en la que todos volveremos a reunirnos.

Maite Vicuña  
Socia de E.N.E.

## *¿QUÉ SIGNIFICA EUSKADI?*

---

Las formas de conciencia son resultado de las formas de experiencia, es decir, pensamos lo que pensamos según cuál sea nuestra experiencia.

Conocer personalmente Euskadi sorprende. No es coincidencia que todos mis amigos vascos sean gente maravillosa. Gente abierta, cordial, generosa, con una peculiar sabiduría acerca de cómo disfrutar de la vida, tan arraigados a la tierra como los árboles más fuertes y seguros.

Recuerdo Euskadi con todos los matices del verde, como dice la bellísima canción de Raimon, al que silbarán siempre los fascistas.

Asier me enseñó el significado de algunas palabras en euskera: **"amigo" se dice "laguna"**. Una palabra muy importante. No le pregunté qué significa Euskadi. Pero no hace falta. Yo, que lo conozco y lo amo, **sé que Euskadi significa Esperanza.**

Xabier López (Un buen amigo Valenciano)

# Ecología

---

## S.O.S. PLANETA TIERRA

Desde esta página que me ofrece la Asociación, quiero mandar un mensaje de socorro de parte de nuestro Planeta Tierra.

Seguro que todos nos hemos preguntado alguna vez, que podríamos hacer para minimizar las consecuencias de algunos de tantos problemas ambientales que degradan cada vez más nuestro entorno. Sin embargo, unas veces por desconocimiento y otras veces por falta de iniciativa, no logramos llevar a buen puerto nuestras intenciones.

Pues bien amigos, me gustaría daros una serie de ideas para aportar nuestro pequeño granito de arena, a este gran problema de todos.

Empezaremos hablando de las pilas. Siempre presentes en la vida diaria y aparentemente inofensivas, son en realidad extremadamente nocivas para el medio ambiente. La mayoría contienen metales pesados como el mercurio o el cadmio, los cuales cuando las pilas van a parar a los vertederos

y a causa de la corrosión y posterior descomposición de las mismas, dichos materiales se liberan al ambiente.

Solamente con el simple gesto de llevar las pilas usadas a los contenedores destinados a tal fin, nos ahorraremos en el futuro muchas consecuencias.

Otro utensilio muy cotidiano son las bolsas de plástico. Dichas bolsas no se llegan a biodegradarse completamente ya que en su composición aparece el petróleo, un recurso no renovable.



¿Necesitamos en realidad, tantas bolsas de plástico almacenadas y olvidadas en un rincón de casa? Resulta más aconsejable usar bolsas de papel, más inofensivas y biodegradables. Y por último hacer una llamada de atención a los fumadores, entre los cuales me inscribo.

¿Quién alguna vez, estando en la playa fumando un cigarrillo, no ha tenido el acto reflejo, por no llamarlo costumbre, de enterrar el cigarrillo en la arena?

Mencionada costumbre será debido a la creencia de que la basura que no se ve, no nos perjudica, pero en realidad esto hace que nuestras playas se conviertan en vertederos invisibles, ya que el filtro de un cigarrillo, no se llega a biodegradarse en su totalidad, debido a componentes químicos que contiene. Un simple cenicero improvisado sería una alternativa muy ecológica.

Tengo la satisfacción de que estas líneas os sirvan para reflexionar y decidiros a hacer de esta Tierra nuestra, un lugar más saludable en un futuro.

Fernando Nicolás  
Vocal de E.N.E.

## Breves

- **Mejores noticias.** Nuestras páginas de Internet, han sido visitadas hasta este momento por más de 6.000 personas, desde el día 16 de Enero, que vieron la luz.
- En la asamblea de la F.E.N., celebrada el pasado día 1 de Mayo, en el camping El Templo del Sol, en la localidad de L'Hospitalet del L'Infant, en la provincia de Tarragona, se confirmó la entrada en la Federación Española y por lo tanto en la Federación internacional de las siguientes Asociaciones: **Associació d'Amics de la Platja Naturista del Torn, Asociación Naturista de la región de Murcia, Associació Naturista Camp de Morvedre y de Euskal Naturista Elkartea.**

## Staff

Presidencia: Koldo Garcia  
Vicepresidencia: Modesto Hernández  
Secretaría: Isidoro Sanchez  
Tesorería: Mónica Diez  
Vocalía 1ª: Angel Miguel Tejada  
Vocalía 2ª: Fernando Nicolás  
Vocalía 3ª: Juan Luis Blanco

Edita:  
Euskal Naturista Elkartea "E.N.E."  
Asociación de Naturistas Vascos  
"A.N.A.V."  
Dirección Postal:  
Apartado de Correos nº 94  
48900-BARAKALDO (BIZKAIA)

Dirección Electrónica:  
guigardet@redestb.es

Teléfono: (909) 48.78.26

Dirección en Internet:  
<http://www.redestb.es/anae>

# Oporretan . . . . .

---

## CARTAGENAN

Iaz "El Portus"era joan ginen, bi urtez ez ginen oporretak joan eta hauek ilusioz haundia prestatu genituen.

"Mobil home" alokatu genuen. Neska txikiarekin joan ginelako eta eroso zelako.

Horra, oso nekatuta ailegatu ginen; hala ere, dena gorde genuen eta igerilekura joan ginen, oso kanpin ederra ikusi genuen, horregatik "Naturally"k (Amerikako aldizkariak) Espainako natur-zentrurik famatuena dela dio.

Gauza asko dauka: hondartza txiki bat baina oso polita, lau igerileku (bi txiki umeentzat), tenis-pistak, tabernak, jantokiak, denda, diskoteka eta abar...



Neguan ur beroko igerileku bat dauka, eguzki-panelekin berotzen da, eta umeentzat parke "ekologiko" a dago: kolunpioak, tobogan bat eta abar...

Udan joku asko dauzkagu, ez dira umeentzat bakarrik, txangoak eta buzeo-ikastaroak ere bai. Beste gauza batzuk ere egin ahal ditugu.

Jendeak errespetua inportaena dela dio baina hau normala da, naturistak gara!

Norbaitek kanpin hau non dagoen galdetuko dio bere buruari, ez dago Frantzian edo Kroazian, Espainian dago, Cartagena ondoan; oso eguraldi ona egiten da eta neguan ere bai.

Arturo Rios Reyes  
Socio de E.N.E.

	<p><i>Euskal Naturista Elkarte</i></p> <p>Felicita al <b>Athletic</b>, por su <b>CENTENARIO</b> y por el <b>Sub-campeonato</b> de liga. conseguido. Así mismo al <b>Alavés</b>, por el ascenso a 1ª División y a la <b>Real</b> por el tercer puesto en la liga.</p>	
-------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------