Na Cnocadóirí
Nuacht an Gheimhridh 2010

San eagrán seo:

Fógraí agus nótaí 1
Turas rothaíochta sa Ghréig 2
Coicís san Eilbhéis 4
An GR10: Siúlóid fhada sna Piréiní 6

Beannachtaí an gheimhridh

Le linn laethanta an gheimhridh beidh orainn siúlóidí beagáinín níos giorra a reáchtáil ar feadh tamaill. Tá fúinn freisin cúpla siúlóid bhog réidh ar an gcothrom a eagrú idir seo agus mí Feabhra. Mar sin, más duine thú nach raibh amuigh ag siúl le tamall, seo do dheis teacht ar ais agus taitneamh a bhaint as áilleacht na tíre i gcomhluadar na gCnocadóirí.

Le gach dea-ghuí ó choiste an chlub

Ballraíocht 2010-2011

Tá sé in am do bhallraíocht a athnuachan anois. Is féidir lánbhallraíocht a ghlacadh lena gcuimsítear ballraíocht Shléibhteoireacht Éireann (MI) nó más ball de chlub éigin eile thú, is féidir comhbhallraíocht a ghlacadh sna Cnocadóirí ar phraghas laghdaithe. Agus tá síntiús laghdaithe ann freisin dóibh siúd nach bhfuil fostaithe faoi láthair. Ba chóir na sonraí a chur isteach roimh dheireadh mhí na Samhna. Tuilleadh eolais ar **www.cnocadoiri.com/siuloidi.html** agus foirm chláraithe ar fáil ó cnocadoiri@yahoo.com.

Dinnéar na Nollag

Beidh dinnéar na Nollag ar siúl ar a 8:00pm ar an Aoine, 3 Nollaig, sa bhialann Tante Zoe's. Míle buíochas le Christy as an mbéile a eagrú. Tuilleadh eolais ar **www.cnocadoiri.com/imeachtai.html**.

Oifigigh an chlub 2010-2011

Míle buíochas le gach duine a d'fhreastail ar an gcruinniú ginearálta Bliantúil (CGB). Toghadh cúigear oifigeach agus cheap an coiste oifigeach amháin ina dhiaidh sin.
Cathaoirleach: Marie Riney
Rúnaí: Bláithín Ní Liatháin
Cisteoir: Eimear Ní Mhéalóid
Oifigeach traenála: Seán Ó Fearghail
Oifigeach timpeallachta: Eileen Whelan
Oifigeach Gaeilge: Dara Binéid
Má tá ceist ar bith agat faoi ghníomhaíochtaí an chlub téigh i dteagmháil le duine den choiste.

Ba mhian leis an gcoiste buíochas a ghabháil le Christy agus le Rory as a gcuid oibre le trí bliana anuas.

Glac páirt ann:

Ba bhreá linn cloisteáil ó bhaill an chlub ar spéis leo imeachtaí siúlóide nó sóisialta a eagrú, agus tacóimid leo aon bhealach is féidir.

Dúshlán na dtrí Ghleann: Gleann dá Loch, Gleann Molúra, Gleann Ó Máil

Seo siúlóid fhada a bheidh á reáchtáil ag na Cnocadóirí faoi chúram Phadraic Mac Giobúin, ar an **22/23 Eanáir 2011**, le tacaíocht ón tSeirbhís Tarrthála Sléibhe Gleann Ó Máil. Beidh rogha ag daoine tabhairt faoi cheann amháin de thrí dhúshlán:

- Siúlóid thart ar 30km ó Ghleann dá Loch chuig Gleann Molúra
- Siúlóid 52km ó Ghleann dá Loch chuig Óstlann 'Mountain Ventures' i nGleann Ó Máil
- Siúlóid 71km ó Ghleann dá Loch chuig Teach Tabhairne 'Fentons' i nGleann Ó Máil

Scaipfear tuilleadh eolais gan mhoill.

An bóthar fada: turas rothaíochta sa Ghréig

Focail: Antaine Mac Mathúna
Pictiúir: Christy Doughan

Réidh chun bóthair

Dé Máirt, an tríú lá de Lúnasa, triúr againn ag aerfort Bhaile Átha Cliath, na rothair ullmhaithe againn le dul ar bord eitleáin. Amach romhainn, eitilt trí huaire go leith nó mar sin chuig príomhchathair na Gréige, an Aithin. Bhí Aer Lingus lánsásta glacadh leis na rothair (agus linne), ach an t-aer a ligean as na boinn agus na troitheáin a bhaint. Bhí fhios againn go mbeadh sé te agus sléibhtiúil sa Ghréig, agus ní raibh fonn orainn bheith ag streachailt le málaí móra agus rothair troma. Mar sin, roghnaíomar rothair rásaíochta, éadroma thapa, agus painnéir bheaga leis an meáchan a choimeád íseal.

Trasna na dtonnta ó oileán go hoileán

Bhí sé thart ar naoi a chlog san oíche nuair a bhaineamar aerfort na hAithne amach. Chuireamar na rothair in eagar agus as go brách linn amach as an aerfort ar an gcéad chéim den turas eachtrúil seo. Bhaineamar an t-óstán amach gan (mórán) stró agus tar éis codladh sámh agus bricfeasta *a la gréc* de phéitseoga agus iógart bhíomar ar an mbóthar arís i dtreo calafoirt bheag darb ainm Porto Rafti. Bhí sé beartaithe againn bád a fháil go dtí an dara oileán is mó sa Ghréig, Evia, agus lá nó dhó a chaitheamh ag rothaíocht ann. Is í an Chréit an t-oileán is mó sa Ghréig dar ndóigh, ach tá Evia mór a dhóthain freisin, agus sléibhtiúil, mar a fuaireamar amach luath go leor agus muid ag treabhadh linn ar na rothair. Is oileán álainn é, a bhfuil Halkida mar phríomhbhaile ann, agus droichead idir é agus an mhórthír, díreach ar nós Oileán Acla ach i bhfad níos teo dar ndóigh! D'fhágamar slán leis an oileán ansin agus leanamar orainn go cathair Bholus, ar ais ar an mórthír. Níl córas na mbád sa Ghréig chomh casta is a deirtear, ach dul i dtaithí ar na comhlachtaí éagsúla agus ar na hamchláir. Nil siad róchostasach ach oiread, agus glactar le rothair saor in aisce.

Teas láidir

Tar éis oíche a chaitheamh in Bholus, cathair atá gnóthach go leor, ina bhfuil cuan deas lán le báid, leanamar ar aghaidh go dtí sráidbhaile beag, Platanios, áit a bhfuaireamar lóistín an-deas in árasán beag féinfhreastail. Bhí an aimsir an-te um an dtaca seo, agus, in ainneoin go rabhamar ar an mbóthar roimh a sé a chlog ar maidin, bhíodh an ghrian ag scalladh anuas orainn ón a deich a chlog ar aghaidh. Rinneamar gach iarracht céad ciliméadair ar a laghad a bheith curtha dínn in aghaidh an lae, agus is iomaí lá a bhíomar tugtha, báite go craiceann leis an allas, ach sona sásta ár sprioc a bheith bainte amach againn.

Laochra an dá roth

Ag an bpointe seo agus muid coicís ar an mbóthar, bhíomar i gcathair dheas sa Mhacedón darb ainm Kavala, agus fonn orainn camchuairt a thabhairt ar chúpla oileán eile. Ar aghaidh linn ar an mbád bán arís go dtí oileán álainn Limnos, a bhí chomh tarraingteach sin gur fhanamar cúpla lá ann, ag rothaíocht timpeall an oileáin, ag snámh, agus ag ligean scíthe. Tá rud éigin faoi leith ag baint le hoileáin na Gréige, agus, dála mairnéalach Odysseus fadó, bhí drogall orainn iad a fhágáil. As Limnos mar sin, bád eile go Lesbos, oileán mór sléibhtiúil gar do chósta na Tuirce, agus bhíomar breá sásta seal a chaitheamh ann. Bhí turas báid thar oíche ansin chun filleadh ar Phiraeus, calafort na hAithne, agus bhí cúpla lá againn sa phríomhchathair chun an Acropolis agus na radharcanna móra cáiliúla uile a fheiceáil roimh an eitilt abhaile.

Ba thuras suaithinseach é an turas seo, agus chuaigh sé go mór i bhfeidhm orainn. In ainneoin na teochta agus bheith ag streachailt “thuas seal thíos seal” ar an mbóthar, níl aon bhealach taistil níos fearr ná taisteal an dá roth.

Fíricí:

Taisteal: Eitilt go hAithin (Aer Lingus)
Bád: Nel Lines
Lóistín: Thart ar €80-90 do thriúir, bricfeasta san áireamh
Léarscáil: Gnáthléarscáil bhóthair le ceannach i siopaí leabhar anseo.

Coicís san Eilbhéis

Focail agus pictiúr: Seán Ó Fearghail

"*Ma cheapann tú go bhfuil an traein déanach - seiceáil d'uaireadóir"*

Ag tús na bliana bhí sé ar intinn agam turas go dtí an Eilbhéis a eagrú leis Na Cnocadóirí. Nuair nár leanadh ar aghaidh leis an turas sin d'imigh mé féin agus Gwyn go dtí an Eilbhís linn féin. Chaitheamar coicís sa tír go hiomlán, an chéad seachtain lonnaithe in Interlaken agus ag dul ar thurais lae, agus an tarna seachtain ag taisteal an cheantair máguaird agus malaí droma an-éadrom (3 no 4 kg) á n-iompair againn.

An ceantar idir dhá loch

Mar ionad cnocadóireachta tá Interlaken go hiontach. Is féidir traein, bus, nó traein cábla a fháil ón bhaile agus bheith ag siúl sna sléibhte laistigh de leathuair an chloig. Agus nach maorga na sléibhte iad: ar thaobh amháin tá an Eiger (3970m) agus a bhalla thuaidh cáiliúil ag gobadh díreach suas sa spéir, agus in aice leis an Jungfrau (4158m) agus a cuid oighearshruthanna ag sreabhadh anuas ina mbáine; ar an taobh eile tá sléibhte níos ceansa, leithéidí an Augstmatthorn (2137m), ar féidir siúl trasna an mhullaigh, suí síos agus faire na nibigh (ibexes). Ní hamháin sin, ach lá ar bith a mbeadh sos ag teastáil ó na sléibhte, tá Interlaken suite idir dhá loch mhóra (mar a thuigfeá ón logainm féin!) agus is féidir dul ar thuras báid go Brienz nó go Thun, baile mór ina bhfuil gailearaí ealaíne, iarsmalanna, seanchaisleán, schloss agus bialanna, agus teacht ar ais de shiúl na gcos.

Rogha siúlóidí do chách

Geallaim go bhfuil sé níos fusa tabhairt faoin gcnocadóireacht san Eilbhéis ná mar atá anseo in Éirinn. Tá na cosáin uile leagtha amach go cruinn ar na léarscáileanna, iadsan cothabháilte go maith ag an gcomhairle contae, le comharthaí chuig an gcéad bhaile nó bhialann eile ag gach gabhal, agus an t-am measta siúlóide luaite. Ní féidir dul ar strae, ní gá brath ar an léarscáil, ar an gcompás, gan caint faoin GPS - i mbealaí tá sé ró-éasca. Tá siúlóidí ag gach leibhéal deacrachta sa cheantar sin, idir chosáin ar bhruach na lochanna agus shiúlóidí treoraithe ar na oighearshruthanna. Ní féidir cur síos ar gach bealach a shiúil mé i rith na coicíse, agus beidh mé breá sásta na scéalta ar fad agus tuilleadh eolais a thabhairt, níl le déanamh ach dul i dteagmháil liom. Rud amháin a

chur ionadh orm ná cé go raibh na mílte turasóirí sna bailte, ar na traenacha, sna carranna cábla, bhíomar in ann an lá ar fad a chaitheamh, nach mór, ag siúl sna sléibhte gan duine na daonnaí a fheiceáil. Ba é sin an t-aon bhealach amháin a thug Cill Mhantáin chun cuimhne.

Ábhair spéise eile sa cheantar

Ach tá níos mó le déanamh san Eilbhéis ná dul ag siúl. Lá amháin ní raibh fonn siúil orm agus shocraíomar dul chuig an Jungfraujoch (3454m) ar an traein, is é sin an mám idir an Jungfrau agus an Mönch. Caitear an turas ar fad i dtollán tríd an Eiger ag stopadh cúpla uair ag fuinneoga i mBalla an Eiger le deis a thabhairt do na paisinéirí breathnú amach. Seo an t-iarnród is airde san Eoraip, agus an ceann is costasaí (±€120, ach ar leathphraghas leis an *halbtaxabo*).

Ag Easanna Trümmelbach bailítear le chéile an t-uisce ar fad a thagann ó na hoighearshruthanna uile i bhfothoill *(caverns)* i lár an tsléibhe. Is féidir dul ann ar an mbus agus seasamh i measc na n-easanna uisce agus an t-uafás agus an t-iontas a bhrath, agus iad ag tumadh anuas ar gach taobh, agus glór millteanach an uisce le clos.

Fíricí agus eolas:

Taisteal: Eitleán go Ginéiv (Aer Lingus, gach lá) agus traein go Interlaken (gach 30 nóiméad, 2.5 huaire ag taisteal, athrú i mBern).

Tá na traenacha, agus gach modh taistil daor go leor, ach tá an tseirbhís dochreidthe éifeachtúil agus pointiúil. Is fiú go mór cárta *halbtaxabo* (99 franc eilbhéiseach ±€70) a cheannach san aerfort, mar is féidir taisteal ar leath phraghas ar na traenacha, busanna, agus ar na carranna agus traenacha cábla ar fud na tíre leis an gcárta sin.

Lóistín: Tá lóistín sách daor sa cheantar.

Backpackers Villa Sonnenhof (4 oíche) agus Óstán Hirschen (3 oíche) in Interlaken. Is féidir iad a chur in áirithint trí *Hostelworld*.

Sna sléibhte is féidir lóistín a fháil sna brúnna/ostáin ach glaoch orthu an lá roimh ré. Bhí go leor leapacha i ngach áit seachas brú amháin díreach ar mhullach an Faulhorn (2681m, uisce fuar sa seomra folctha, gan uisce inólta ar fail ach ar phraghas 12 CHF an líotair, spás beag do do mhála codlata ar sheilf – ar €60 B&B agus dinnéar)

Léarscáil: Kompass Wanderkarte 84, 1:50,000, Jungfrau Region.

Leabhar: Cicerone, Tour of the Jungfrau Region, Kev Reynolds.

An GR10: Siúlóid fhada sna Piréiní

Focail: Marie Riney
Pictiúir: Eileen Whelan

Tá sibh chun dul i bhúr n-aonar? Ba léir ó na ceisteanna nach raibh iontaoibh ar bith ag ár gcairde is ag ár gcomhshiúlóirí asainn nuair a d'insíomar dóibh go rabhamar chun tabhairt faoi chuid den GR10. Ná ag an bhfáilteoir san óstán in Biarritz ach an oiread, nuair a d'iarramar uirthi an cás mór a choimeád ar feadh seachtaine dúinn. Bhí na gúnaí deasa le caitheamh sa chathair le coimeád sa chás, mar bhíomar chun sé lá a chaitheamh ag siúl ó bhrú go brú sna sléibhte, gach a mbeadh ag teastáil á iompar sa mhála droma. *Vous allez avec un groupe?* Thuigfeá óna gnúis gur cheap sí nach bhfeicfí go brách arís sinn. Ach in ainneoin an éadóchais ar fad d'éirigh linn ár mbealach a aimsiú sna sléibhte, tearmann a bhaint amach gach oíche, agus bhí eispéireas iontach againn sna bPiréiní agus i measc mhuintir chairdiúil an cheantair.

Le Grande Randoneé 10

Bealach siúlóide marcáilte is ea an GR10, a leantar ó *Hendaye* (gar don teorainn idir an Fhrainc agus an Spáinn) ar chósta an Atlantaigh, anoir ó dheas feadh na bPiréiní go *Banyuls-sur-mer* ar chósta na Meánmhara. Tá dhá bhealach eile ann is féidir a leanúint sna Piréiní, le *Haute Route*, agus an GR11 ar thaobh na Spáinne. Ach gné amháin deas den GR10 ná go bhfuil *les etapes* leagtha amach i gcaoi is gur féidir fanacht i sráidbhaile nach mór gach oíche; ní gá mar sin ach bia agus uisce aon lae amháin a iompar, ach níos fearr fós is féidir saol na bpobal tuaithe sna gleannta agus sna sráidbhailte a bhlaiseadh chomh maith le háilleacht na sléibhte.

Lescun

Go ginearálta, tá na comharthaí ar an mbealach an-soiléir; agus comharthaí ann le taispeáint duit má bhíonn tú ar an mbealach contráilte fiú! Cé gurb é lár an tsamhraidh a bhí ann ní raibh na cosáin plódaithe le siúlóirí mar a bheadh áiteanna eile san Eoraip: lá amháin thosaíomar ag siúl ar a hocht ar maidin agus ní fhacamar duine ná deoraí go dtí gur bhuaileamar le ceathrar ar rothair, thart ar 2:30 sa tráthnóna. An t-aon eisceacht amháin ná thart ar an *Pic du Midi d'Osseau*, áit a a bhfuil a lán brúnna agus conair siúlóide.

Éagsúlacht siúlóidí ó lá go lá

Dar ndóigh thógfadh sé cúpla mí an GR10 ar fad a dhéanamh, agus ní dhearnamar ach cuid bheag de. Thosaíomar i sráidbhaile *Sainte Engraçe* agus chríochnaíomar in *Gourette*, ionad sciála nach bhfuil rófhada ó *Pau*. Rogha maith a bhí ann mar bhí éagsúlacht iontach sna siúlóidí gach lá. Chaitheamar laethanta ag siúl ar chosáin chiúine foraise, idir carraigeacha liatha ar shléibhte loma laethanta eile agus ar cholbhaí cúnga gearrtha amach ar aghaidh aille. Laethanta eile fós bhíomar ag siúl thar chnoic mhíne ghlasa, a raibh capaill, beithígh agus caoraigh ar féarach orthu. An t-aon mhíbhuntáiste a bhaineann leis an mbealach ná go raibh an-chuid dreaptha le déanamh gach maidin, agus teacht anuas gach tráthnóna, de bhrí gur thíos i ngleann a chaitheamar an oíche go hiondúil.

Buaicphointí an turais

Níl an *Pic du Midi d'Osseau* (2885m) ar an GR10 féin, ach thógamar lá le siúlóid timpeall air a dhéanamh, agus b'fhiú go mór é. Bheadh trealamh dreapadóireachta ag teastáil le dul go mullach an *Pic*, ach is deise an tsiúlóid timpeall ar aon nós. Chaitheamar an oíche roimhe i mbrú beag bunúsach darb ainm *Refuge d'Ayous* (1960m) an áit ar fad faoi bhrat trom ceo, ag fanacht go foighneach i dteannta na siúlóirí eile le feiceáil an mbeadh feabhas ar an aimsir ar maidin. Ní raibh athrú ar bith ann ar bhualadh chun bóthair dúinn ar maidin, ach scaip an ceo de réir a chéile agus faoi am lóin bhí radharc dochreidte ar gach taobh.

Bhí gnéithe eile den turas an-spéisiúil freisin, an *Chemin de la Mature* mar shampla, cosán cúng de chuid arm Louis XIV a gearradh ar aghaidh na haille mar bhealach idir *La vallée d'Aspe* agus *La vallée d'Osseau* sa seachtú aois déag. Agus is ábhar spéise iontu féin cuid de na sráidbhailte beaga freisin, go háirithe *Lescun*, *Etsaut*, agus *Sainte Engraçe*.

Ardchaighdeán bia agus lóistín

Tá cáil ar mhuintir na Fraince mar chócairí, agus chruthaigh siad sin go maith le linn an turais, mar ba gheall le turas gastonomique é, agus béile blasta trí nó ceithre chúrsa réitithe dúinn sa bhrú gach oíche, is cuma cé chomh hiargúlta nó bunúsach an brú féin, agus togha an fhíona ar fáil in aisce leis an mbéile nó ar phraghas an-réasúnta. Ba spreagadh iontach é sin agus sinn ag treabhadh linn ar na sléibhte ar feadh an lae. Is féidir mála lóin a cheannach sa chuid is mó de na brúnna, nó arán úr agus ábhar lóin eile a cheannach sna sráidbhailte. Agus le barr feabhais a chur ar phicnic an mheánlae, bhí cáis úr Brebis le ceannach ó fheirmeoirí caorach ar thaobh an bhealaigh uaireanta.
Go ginearálta bhí caighdeán ard lóistín ar fáil, gach áit an-ghlan, teacht ar uisce te i gcónaí, (ach amháin sna *gites* thuas in aice *Pic du Midi*), agus cé gur leabaí buinc a bhí ann den chuid is mó, bhí seomraí breátha móra ann agus gan iad a bheith plódaithe go hiondúil.

Fíricí:

Leabhair: *The GR10 Trail: Coast to Coast Through the French Pyrenees*. Paul Lucia, Cicerone (ar iasacht ó leabharlann Shléibhteoireacht Éireann). TopoGuide: *Pyrénées Ocidentales (Pays basque/Béarn - Hendaye go Arrens*). Is fiú go mór na *TopoGuides* a fháil, mar go bhfuil cóipeanna de na codanna cuí de léarscáileanna IGN agus a lán eolais eile faoi chúrsaí taistil agus lóistín iontu.

Léarscáileanna: Réimse léarscáileanna IGN (Institut Geographique National) ag teastáil, ag brath ar cén chuid den GR10 atá i gceist. Cuimsíonn uimh. 1547 OT na gleannta *Aspe* agus *Osseau* agus *Le Pic du Midi*.

Taisteal:
Eitilt go *Biarritz* le Ryanair (1.5 uair an chloig). Traein, bus agus tacsaí go Sainte Engraçe. Tá seirbhís bhus dhíreach chuig roinnt bailte ar an GR10. Abhaile: bus ó *Gourette* go *Pau*, traein go Biarritz. Tá aerfort in *Pau* freisin.
Má tá Fraincis agat, is féidir gach eolas faoi thraenacha agus bhusanna áitiúla an SNCF a fháil ar **www.ter-sncf.com/Regions/aquitaine.**

Lóistín: Gîtes (Brúnna). Sonraí sa TopoGuide. Chuireamar an chéad cheithre oíche in áirithint roimh ré le ríomhphost. Ina dhiaidh sin ghlaoigh lucht an bhrú ar an gcéad bhrú eile dúinn. Cosnaíonn lóistín, dinnéar agus bricfeasta thart ar €35-€40 an duine. Bíonn lacáiste le fáil sna *gîtes* de chuid *Club Alpin Francais* (CAF) le cárta MI.