



CARRERAS POR MONTAÑA | Primer Km Vertical de Oturia y IV Osán Cross Mountain



La localidad de Javierre del Obispo es el punto de partida del Kilómetro Vertical a Oturia. JAVIER ROMEO/ARCHIVO PRAMES

La Asociación Deportiva Fondón de Osán, con la ayuda de los vecinos de esta localidad, organiza el próximo 16 de abril el Primer Km Vertical a Oturia, prueba surgida al calor de la Osán Cross Mountain, que este año llega a su cuarta edición. Esta nueva carrera está incluida en la primera edición de la Copa de Aragón de Km Vertical. Quien lo desee podrá participar en esta prueba el sábado y, al día siguiente, en la Osán Cross Mountain. Sin duda, todo un aliciente para aquellos corredores que cada vez piden nuevos retos.

Sobrepuerto, y en particular la zona de Santa Orosia y Monte Oturia, serán el escenario de esta carrera que partirá de la localidad de Javierre del Obispo, en las proximidades de Sabiñánigo. La prueba recorrerá 5,8 km, con un desnivel continuo de 1.025 m. La normativa de la carrera está perfectamente detallada en la web: <http://kmverticaloturia.blogspot.com>.

El descenso se podrá realizar por el lugar de la subida. Al pie del pico Oturia se situará un avituallamiento líquido, tanto para la subida como para la bajada. Además, existirá la posibilidad de alcanzar Javierre del Obispo por el camino de Satué.

Recorrido

Para quien no conoce la ruta, hay que explicar que en la salida desde Javierre de Obispo, los primeros 150 m son de asfalto y pronto se toma el ascenso hacia la cima.

En un primer momento se discurre por monte a través, un paisaje en el que predomina el salagón (margas grises); más adelante, el camino discurre por un tramo donde el piso puede estar mojado. Superada esa fase, la subida se convierte en un sendero donde predominan los cantos de piedra y la roca suelta.

Hasta Santa Orosia el camino asciende entre pinos, dibujando zigzags. Al llegar arriba, la ruta pierde inclinación durante unos 200 m. A partir de este lugar, busca paso entre matorrales y bojes, para atacar la pendiente del pico de Oturia -unos 350 m de desnivel y 1.921 m de altura-, entre roca suelta y prado de montaña, en este tramo parte de la subida tiene una inclinación aproximada del 20%.

Una vez en la cima se inicia el descenso hacia Javierre del Obispo. La bajada se puede realizar por el camino de subida, por lo que se deberá estar pendiente de no entorpecer el paso de los corredores que queden por llegar. Otra opción es realizar un descenso distinto, tomando el bonito camino de Satué. Este vial está sin marcar, por lo que es aconsejable que solo bajen por allí los corredores que lo conozcan. Desde Satué se puede tomar el camino que lleva a Javierre haciendo aproximadamente 1 km más.

Tras de la carrera, y ya con los corredores unidos en Javierre del Obispo, se ofrecerá un aperitivo y tendrá lugar un sorteo de material,

así como una entrega de trofeos y productos típicos de Aragón.

Al día siguiente, el domingo 17 de abril, se llevará a cabo la Osán Cross Mountain, que abre el calendario de las carreras por montaña en Aragón, y que tiene un recorrido de 17 km y 1.000 m de subida acumulada. Tras los éxitos de participación cosechados en 2009 y 2010, en este 2011 se ha decidido subir a Santa Orosia, desde Osán, por el camino de las ermitas. La bajada se realizará por el camino de Isún, una ruta que ofrece magníficas vistas hacia Sabiñánigo. Este rápido descenso conducirá a la meta en Osán, donde se podrán degustar unas suculentas migas.

Inscripciones y plazos

Quienes tengan tarjeta de federado de la temporada 2011 deberán presentarla al hacer las inscripciones. El plazo límite para apuntarse finaliza el 12 de abril.

La inscripción para el Km Vertical a Oturia cuesta 10 euros para federados y 12 para no federados. En el caso de la Osán Cross Mountain, el coste de la inscripción es de 13 euros para federados y 16 para no federados. Quienes participen en ambas competiciones pagarán un precio único de 20 euros, si son federados, y 25, si no lo son.

Es necesario rellenar los formularios que se encuentran en las páginas: <http://kmverticaloturia.blogspot.com> o <http://osan-crossmountain.blogspot.com>.

G. M. SABIÑÁNIGO

COMPETICIONES

COPA DE ARAGÓN DE KM VERTICAL

Fecha: 16 de abril.
Mínimo de edad para correr: mayores de 16 años. Menores con permiso paterno.
Hora de salida: 9.30.
Cierre de la carrera: 11.30.
Distancia: 5,8 km (hasta la cima).
Desnivel acumulado: 1.000 m.
Más datos: en la web de la carrera <http://kmverticaloturia.blogspot.com>.

IV OSÁN CROSS MOUNTAIN

Fecha: 17 de abril.
Mínimo de edad para correr: mayores de 16 años. Menores con permiso paterno.
Hora de salida: 9.00.
Cierre de la carrera: 13.00.
Distancia: 17 km.
Desnivel acumulado: 1.000 m.
Más datos: en la web de la carrera <http://osan-crossmountain.blogspot.com>

NOTICIAS DEPORTIVAS

RUTAS EN LA RED www.turismodearagon.com

El sistema cartográfico web de Turismo de Aragón amplía y diversifica sus propuestas. Las dos excursiones incorporadas a la página web esta semana son: Sobrarbe (Mediano-Presa sobre el embalse de Mediano-El Entremón-Ligüerre de Cinca. Ruta lineal. A pie). Campo de Borja (Talamantes-Collado del Campo-Refugio del Campo-Ermita de San Miguel-Talamantes. Ruta de ida y vuelta. A pie).

PRESENTACIÓN '12.822 Km. De Zaragoza a Pekín en bicicleta'

Hoy, 7 de abril a las 20.00, en la Junta Municipal Centro de Zaragoza (Hernán Cortés 33, 1ª planta), el montañero y aventurero Diego Ballesteros presentará el libro '12.822 Km. De Zaragoza a Pekín en bicicleta'. Diego, que fue premiado con el trofeo FAM-Fiatc a los valores humanos en el deporte, será presentado por el presidente de la FAM, Luis Masgrau. También se visualizará un documental que resume el día a día de esta aventura. La entrada es libre y el acto lo organiza Trotamundos Aragoneses.

ESQUÍ ALPINO XV Rally Valle del Aragón

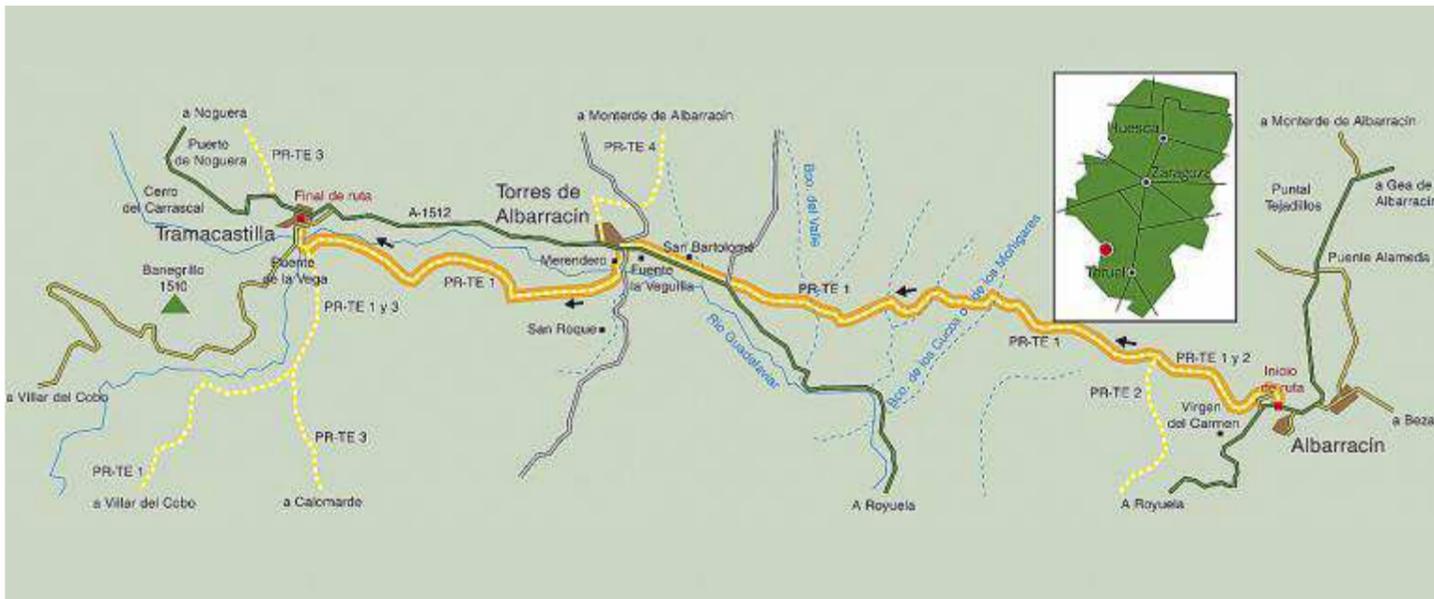
Organizado por el Club Adec-com, el 2 de abril se celebró este rali, puntuable para el Campeonato de Aragón por equipos, última prueba de la Copa Aragonesa 2011 y final de la III Liga Popular. Los primeros equipos clasificados del recorrido de competición fueron en categoría absoluta masculina, Raúl López y Miguel Caballero (Guardia Civil), y en absoluta femenina, Irune Omeñaca y Victoria Pérez (C. M. Pirineos).

ACTIVIDADES Semana del deporte de montaña

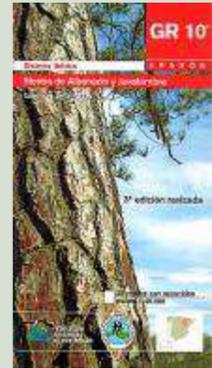
Decathlon Plaza, con la colaboración de Prames dedica esta iniciativa a actividades senderistas y de montaña. El próximo miércoles, día 13, se ha organizado una charla, a las 18.00, sobre el Anillo Verde de Zaragoza, mientras que el jueves, día 14, Marta Alejandre, primera ochomilista aragonesa, hablará sobre su experiencia. El viernes estará protagonizado por la escalada, y el sábado por una prueba de impermeabilidad y una yincana.

SENDERISMO | Dos bellos paseos por la comarca de Sierra de Albarracín

En el valle del Guadalaviar



LIBRO RECOMENDADO



GR 10. Sierras de Albarracín y Javalambre. Prames. 2003. 216 páginas. Esta publicación ofrece al visitante el tránsito del sendero GR 10 por estos espacios montañosos, así como un buen número de PR vinculados al Sendero de Gran Recorrido. La obra se completa con 39 mapas a escala 1:40.000.

Nos hallamos en una comarca con una fuerte personalidad, fruto de su historia como señorío independiente y como comunidad de tierra, así como de su geografía. Ubicada en la rama occidental del sistema Ibérico, en el suroeste de Teruel, la comarca de Sierra de Albarracín es uno de los territorios más montañosos de Aragón, y un enclave que destaca por su abundante y variada flora y fauna.

La suma de estos factores ha dado como resultado una gran riqueza forestal, que tiene su mejor ejemplo en el Paisaje Protegido de los Pinares de Rodeno. La belleza del rodeno (un tipo de roca arenisca de característico color rojizo y formas quebradas), mezclada con los pinos resineros, forman un espacio único para disfrutarlo durante un paseo tranquilo. El Centro de Interpretación de Dornaque ofrece las claves para conocer y comprender sus aspectos naturales y culturales.

Esta zona también se corresponde con la del Parque Cultural de Albarracín, donde encontramos la mayor concentración de arte rupestre levantino del mundo. No puede olvidarse, por supuesto, la ciudad de Albarracín, reconocida mundialmente por la belleza y encanto de su conjunto urbano, en perfecta integración con el paisaje. Para recorrer estos espacios se proponen dos bonitas rutas senderistas que unen las localidades de Albarracín y Tramacastilla a lo largo del valle del río Guadalaviar.

PRAMES

DENTRO DEL PARQUE FLUVIAL

TORRES DE ALBARRACÍN-TRAMACASTILLA

Tiempo: 1 h 5 min.

Distancia: 6,1 km.

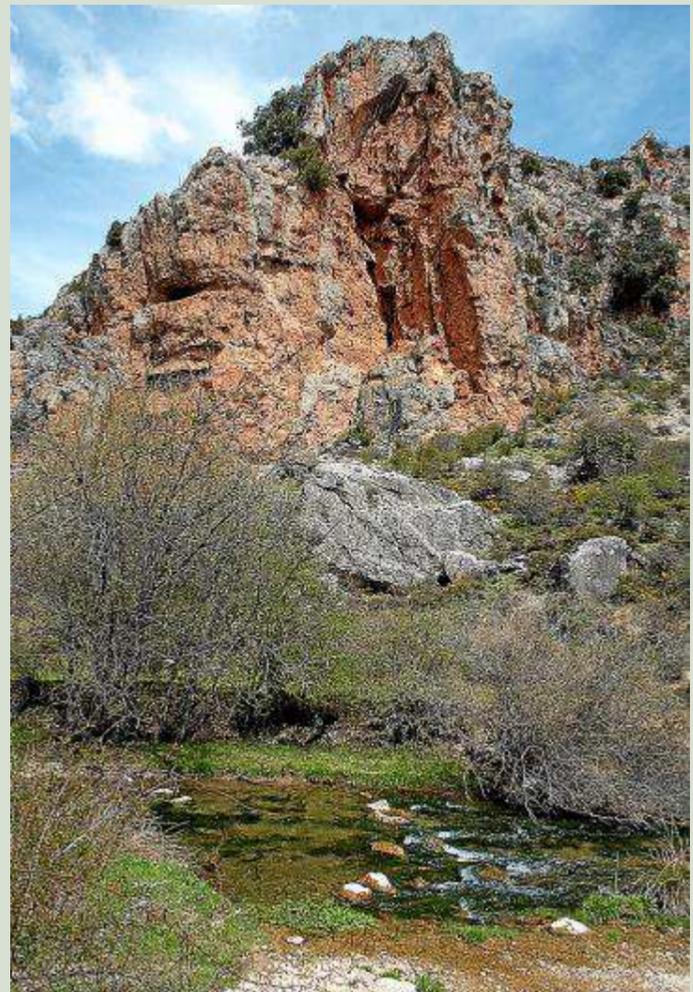
Para abandonar Torres de Albarracín e iniciar el camino hacia Tramacastilla deberemos tomar una pista para, atravesando unos campos y superar un puente, llegar a la fuente de la Veguilla. Esta pista, que nace de la misma carretera en el interior de Torres, llega a la citada fuente en unos 5 min. En ella debemos coger la pista de la derecha, dirección Tramacastilla, y más concretamente, hacia la peña de los Barrancos o de la Cueva, dejando atrás el desvío hacia el río Guadalaviar, y caminar, sin hacer caso a otros desvíos secundarios. Iremos dejando atrás los campos cultivados por las gentes de Torres de Albarracín, por una pista bien señalizada, como toda es-

ta zona comprendida dentro del recinto del parque fluvial. Marchando por la falda del monte y ascendiendo, a unos 20 min. desde los campos, la pista realizará una pronunciada curva a la izquierda.

Aquí la abandonaremos, continuando hacia la derecha para tomar un atajo que desciende monte a través y en 10 min. llega hasta un sendero entre quejigos. Pasando el bosquecillo iremos descendiendo a media ladera para llegar, en 20 min., después de pasar junto a un merendero, al puente de la Vega, ya cercano a Tramacastilla, que observamos en un hoyo entre picachos. En este lugar se encuentra un cruce de los PR-TE 3 y PR-TE 1. Cruzando el puente, tomaremos la carretera para llegar a Tramacastilla en algo menos de 10 min.



Paisajes de la sierra desde el PR-TE 1. PRAMES/J. FOSTER



Paraje del barranco Hondo, en Tramacastilla. ARCHIVO PRAMES/JULIO FOSTER

GR 10

Este sendero de Gran Recorrido transcurre por las tierras más meridionales de la provincia de Teruel. En su itinerario encuentra grandes bosques y profundas vegas que conviven con zonas esteparias.

PR-TE 1

Entre los distintos caminos balizados que atraviesan las sierras de Albarracín y Javalambre, el PR-TE 1 enlaza en sus extremos las localidades de Bezas y Guadalaviar.

ENTRE PINOS Y BARRANCOS

ALBARRACÍN-TORRES DE ALBARRACÍN

Tiempo: 2 h 23 min.
Distancia: 9,6 km.

Desde la plaza principal y por la empedrada calle del Portal de Molina, iremos ascendiendo para abandonar Albarracín por la parte alta del pueblo, pasando por la pensión Las Murallas. A nuestra espalda quedarán las altivas murallas, mientras tomamos un ancho camino que se inicia en las afueras y va ganando altura para pasar, en 12 min., junto a una ermita. Desde aquí, el pedregoso camino continúa ascendiendo por árido terreno y nos conduce, en otros 15 min., hasta un collado. Se coge aquí una pista hacia la izquierda y, en 10 min., llegaremos al lugar donde nuestro PR-TE 1 se separa del PR-TE 2.

En este punto, dejaremos la pista principal por la que veníamos para tomar una que sale a nuestra izquierda. Seguiremos descendiendo por el fondo del barranco del Terremoto. Cuando el carril va a cruzar el cauce seco (8 min.), lo abandonamos por la derecha, tomando un camino que muere en un campo a los 5 min. Giramos entonces a la iz-

quierda y ganamos altura entre matorrales, siguiendo unas rodadas para pasar en 5 min. junto a una caseta. Seguiremos recto y, tras 7 min. de ascenso sin sendero definido, llegaremos a un viejo corral, donde tomaremos un camino más evidente. Lo seguiremos tan sólo durante unos minutos y lo abandonaremos por la izquierda, para atajar cruzando la vaguada y, de nuevo sin sendero, ascender directamente en 3 min. hasta un amplio collado, desde el que divisaremos el pueblo de Torres de Albarracín.

Sin hacer caso de las pistas que en este lugar nos encontramos, bajamos de frente unos metros a la derecha de un pequeño pinar y llegamos, en 6 min. de marcha sin sendero evidente y por una pendiente muy abrupta, hasta el fondo de un barranco seco que deberemos cruzar.

Llegados aquí nos encontramos con una fuente-abrevadero, en la que nos podremos refrescar y nace una trocha ancha, por la que deberemos seguir ascendiendo. Poco después, llegamos a unos campos

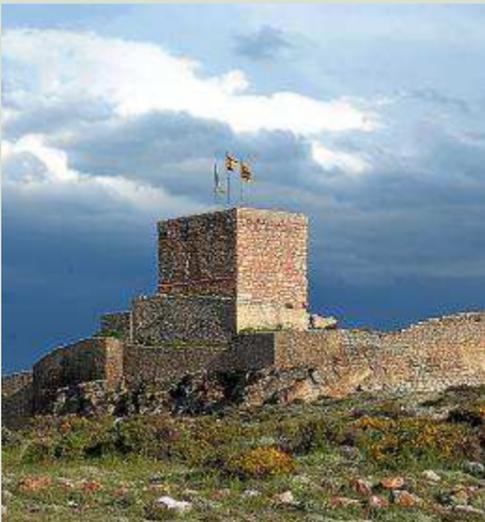
abandonados y, tras cruzarlos directamente, alcanzamos un pequeño collado en 6 min.

Desde aquí, un sendero descendiendo entre pinos hasta el fondo del barranco de los Moñigueros en 5 min. Tras cruzar éste, ascendemos en diagonal hacia la izquierda (SO) por una pequeña senda, entre pinos y sabinas durante unos 6 min, momento en el que empezaremos a descender hasta llegar 9 min. más tarde a un cruce de pistas.

Tomaremos la que nos queda enfrente, que desciende más evidentemente. Seguiremos por ella, ignorando las pistas que salen, primero a la derecha y luego a la izquierda, para dejarla 10 min. más tarde por un sendero que en zigzag desciende al barranco del Valle y cruza sus campos (6 min.). Allí tomaremos un carril que en 10 min. atraviesa un árido pinar y muere en la carretera de Albarracín a Torres. Tomando ésta hacia la derecha, tras poco más de 20 min. de marcha sobre el asfalto, descubriremos los rojizos peñascos que rodean Torres y entraremos en el pueblo.



Barranco del río Guadalaviar, en el término de Albarracín. ARCHIVO PRAMES/JULIO FOSTER



Murallas y torre, en Albarracín. PRAMES/J. FOSTER



Panorámica de Torres de Albarracín. PRAMES/J. FOSTER

**for
fait**
**fin de
temporada**

99^{,99}€



**esquia todo
lo que quieras
en las 5 estaciones
de Aramon hasta
fin de temporada**

Lo podrás adquirir hasta el 11 de abril en taquillas o en nuestras webs y lo podrás usar desde el 4 de abril hasta final de temporada.

www.aramon.es



Portal personalizado de uso personal e intranet

ARAGÓN, un país de montañas

«He aprendido más de las personas con quien he escalado que de la montaña»
Carlos Buhler, montañero

SALUD EN MONTAÑA | Expertos aragoneses llevan su experiencia a Nepal

Solidaridad, medicina y montaña se unen en la expedición al Lhotse



De izquierda a derecha, Nerín, Escolar, Sesé, Albasini y Morandeira. ARCHIVO PRAMES

La expedición aragonesa que, con Carlos Pauner al frente, intentará esta primavera el ascenso al Lhotse (la cuarta cima del mundo, con 8.516 m), es también el marco de un original y ambicioso proyecto de la Unidad de Medicina de Montaña del Hospital Clínico Universitario Lozano Blesa. Un proyecto que, según destacó la directora gerente del Servicio Aragonés de Salud, Ana Sesé, en la presentación de esta iniciativa, suma «solidaridad, asistencia sanitaria, investigación y transmisión del conocimiento». Acompañando a los montañeros

aragoneses viajarán hasta Nepal y el campamento base al pie de la montaña, los doctores José Ramón Morandeira y María Antonia Nerín, responsables del Máster en Medicina de Montaña de la Universidad de Zaragoza, que, como en expediciones anteriores, investigarán las condiciones de salud de los alpinistas. Además, estos médicos atenderán durante su estancia a la población nepalí y a los alpinistas que lo necesiten. Finalmente, el viaje servirá para grabar un documental sobre la larga e importante trayectoria de Aragón en la asistencia médica en montaña.

El doctor Morandeira y el vicepresidente de la Federación Aragonesa de Montañismo, Gonzalo Albasini, coincidieron en destacar que este proyecto es una muestra del valor montañero de la solidaridad, ya que su primer objetivo es atender las necesidades de salud de los nepalíes, uno de los países más pobres del mundo, en el que la mortalidad infantil alcanza el 47% y la esperanza media de vida es de 55 años.

Los doctores partieron a Nepal el pasado día 4 y aprovecharán el largo viaje de aclimatación a la altura desde la ciudad de Lukla has-

ta el campo base y las cinco semanas que pasarán en el campo base para atender las consultas de los habitantes del valle de Khumbu. Ramón Morandeira destacó: «es la única posibilidad de asistencia que tienen, así que trabajo no va a faltar».

Sin embargo, esta acción es sólo el primer paso de un proyecto de cooperación sanitaria mucho más amplia, ya que se trabaja con la fundación local Pasang Lhamu para que los alumnos del Máster en Medicina de Montaña puedan realizar tras sus estudios una estancia en Lukla. Se busca que puedan aten-

der de manera gratuita a los habitantes; sino que también cobren la atención que les puedan dar a los numerosos expedicionarios que pasan por el lugar, lo que sería una importante fuente de financiación para la fundación. Un tercer médico, Carlos Martínez, que también participa en este viaje, ha sido el primero en abrir esta vía.

Investigación y cine

De forma paralela, este viaje es una muestra del compromiso del Servicio Aragonés de Salud con la asistencia médica en situaciones de extrema periferia, patente en el citado máster y la atención médica en más de veinte expediciones de montaña; en el título del Hospital Clínico Universitario como hospital de referencia internacional para el tratamiento de congelaciones; o en distintas investigaciones sobre la salud en condiciones extremas, de interés tanto para los alpinistas como para la población en general.

La doctora María Antonia Nerín señaló que la trayectoria de Aragón en este campo puede remontarse hasta mil años atrás, con la creación por Ramiro I de hospitales para atender a los viajeros que cruzaban el Pirineo, y dijo: «Si en el siglo XI éramos pioneros, en el XXI, estamos en vanguardia». Para dar a conocer toda esta labor, se está realizando el documental 'Un hospital entre el cielo y la tierra', dirigido por Javier Calvo, parte de cuyos contenidos se rodarán aprovechando el viaje. La película, la primera que se rodará en el Himalaya usando cámaras Red One de última generación, se quiere estrenar dentro de un año, y está previsto su proyección en cine y televisión, además de por internet, «para presentar esta labor de Aragón».

Todas estas facetas tan distintas se unen en una página web con el mismo título del documental, y a la que también se puede acceder desde el portal de la firma Barrabés. Aquí, junto con información de la película, se podrá seguir la marcha de la expedición día a día.

PRAMES

AGENDA DEPORTIVA

■ C.M. 'El Caidero'

Camino de las Viñas, s/n.
50660. Tauste (Zaragoza).
Tel.: 629 198 883/667 431 073.

elcaidero@tausteweb.net
www.tausteweb.net/andadasanuario

Marcha senderista 'Tras l'Arba'

Fecha: 10 de abril.
Lugar: Tauste (Zaragoza).

■ Club de Montaña Pirineos

San Lorenzo 9. 3º D.
50001. Zaragoza.
Tel.: 976 298 787.

www.clubpirineos.org
info@clubpirineos.org

Senderismo

Fecha: 10 de abril.
Lugar: ermita de Bolea (Huesca).

Colabora: Coordinadora de Andadas Populares de Aragón (COAPA).

■ Centro Excursionista Moncayo

Estación del Ferrocarril, s/n.
50500. Tarazona (Zaragoza).
Tel.: 976 199 199.

cemoncayo@terra.es
www.terra/personal5/cemoncayo

Salida de la Escuela del Club.

Escalada, primeros pasos en la vertical

Fecha: 10 de abril.
Lugar: a determinar por el club.

■ Club de Montaña As Cimas

Idelfonso Manuel Gil, 8 bajos.
50015 Zaragoza.

Tel.: 97 736 141.
club@ascimas.com

Senderismo

Fecha: 10 de abril.
Lugar: Parque Cultural del Río Martín (Teruel).

■ Club Alpino Universitario

Pedro Cerbuna, 12.
50009 Zaragoza.
Tel.: 976 762 297. Fax: 976 761 317.

wzar.unizar.es/deportes/cdu/cau
cau@posta.unizar.es

Esquí de montaña

Fecha: 9 y 10 de abril.
Lugar: Punta Suelza (Huesca).

■ Club Atlético Sobrarbe

Apdo de correos 53.
22330 Aínsa (Huesca).
clubcas@gmail.com

Senderismo

Fecha: 9 de abril.
Lugar: Ruta de San Úrbez-Buerba-Yeba-Puyuelo-Lavelilla (Huesca).

Conjunta con el Club de Montaña Nabain

■ Club de Montaña San Lino

Montevideo, 2, local 5.
50010 Zaragoza.
Tel.: 655 811 010.

cmsanlino@hotmail.com

Montañismo

Fecha: 9 y 10 de abril.
Lugar: Monte Txindoki (Guipúzcoa).

■ Montañeros de Aragón

Gran Vía, 11.
50006 Zaragoza.

Tel.: 976 236 355.

Fax: 976 236 439.

www.montanerosdearagon.org
administracion@montanerosdearagon.org

Senderismo

Fecha: 10 de abril.

Lugar: Bielsa-Tella (Huesca).

■ Peña Guara

Vicente Campo, 9, bajos.
22002 Huesca.

Tel.: 974 212 450.

www.p-guara.com

p-guara@p-guara.com

Senderismo

Fecha: 10 de abril.

Lugar: Colungo-Asque-Alquézar (Huesca).