

ARAGÓN, un país de montañas

EN ESTE NÚMERO...

ANDADA POPULAR:
LA CALCENADA. CARRERAS
EN MONTAÑA: HASTA EL
TOZAL DE GUARA



Nº 379

MONTAÑAS SEGURAS | Una buena planificación permite disfrutar con garantías del medio natural



La excursión empieza en casa

Antes de realizar la excursión es indispensable disponer de la suficiente información previa. MONTAÑAS SEGURAS

Gran parte de los accidentes o incidentes que suceden en la montaña están relacionados con las decisiones personales que toman quienes los sufren o, en su caso, la persona del grupo encargada de elegir. Tales decisiones empiezan en casa, en el momento en que imaginamos un día en el monte, y empezamos a planificarlo. El tiempo que le dediquemos a esa preparación es importante, ya que nos tiene que dotar de suficientes datos para garantizarnos que luego, durante la actividad, no haya sorpresas y las cosas salgan como estaban previstas.

El medio natural es un escenario cambiante. Está claro que hay determinada información sobre un recorrido que no suele cambiar con el paso del tiempo ni la época del año (metros de desnivel, distancia, etc.). Otra, sin embargo, depende del año, del mes, del día, incluso de la hora, como la meteorología, la presencia o ausencia de nieve y el estado del camino, las instalaciones y la señalización.

Es nuestra responsabilidad recabar toda esta información consultando guías, mapas o internet, así como cualquier otra fuente disponible. Una vez lo hayamos hecho, lo siguiente será preparar el equipo que debemos añadir a la mochila. Y solo tras haber cumplido con

estos dos pasos, y hacerlo a conciencia, estaremos en disposición de afrontar un día de excursión con suficientes garantías para que todo salga bien. Aunque ya sabemos que nunca hay que relajarse y que, una vez en marcha, llegar a un buen final seguirá dependiendo de nuestras decisiones.

Planificar la actividad

La actividad que se escoja debe ser adecuada a la experiencia del grupo. Hasta el integrante menos habituado a la montaña va a querer disfrutar de ella; por ello, no hay que plantear retos imposibles o poco realistas. Se debe calcular el horario previsto y las distancias y desniveles a superar. Programar, a su vez, horarios parciales de cada actividad, lo que nos permitirá saber si vamos sobre el horario previsto y elegir las mejores opciones.

Se debe consultar la previsión meteorológica. Ha de ser una previsión específica de montaña, como la que pone a disposición de todos los usuarios la página web de Aemet (www.aemet.es/es/eltiempo/prediccion/montana). Nunca se debe olvidar que en montaña la meteorología es muy cambiante. Mejor tener previsto un programa alternativo en caso de un cambio de planes. Avisar adónde vamos y

el horario en que tenemos previsto regresar, e igualmente informar también al regreso.

Si el recorrido se realiza al principio del verano, o es de media o alta montaña, hay que informarse sobre la presencia o ausencia de nieve y tenerlo en cuenta a la hora de equiparse. En ese sentido, cada año es diferente y el hecho de haber visto un recorrido limpio de nieve en la misma época no garantiza que siempre vaya a ser así. Es útil llamar a las oficinas de información de cada zona en concreto, a refugios o empresas de guías, puesto que ellos están sobre el terreno y podrán aclararnos cómo se hallan puntos concretos de los recorridos.

Por lo que respecta al GPS, hay una amplia variedad de páginas desde las que descargarse los archivos de los itinerarios más habituales de la montaña aragonesa. El GPS no nos llevará (es más, nunca hay que dejar el mapa y la brújula en casa aunque se lleve GPS, ya que la tecnología se estropea con cierta facilidad o se queda sin pilas en el momento más inoportuno); pero, en caso de problema (niebla, noche, etc.), será de gran ayuda.

Lo que dejemos fuera de la mochila en casa no lo podremos utilizar una vez hayamos empezado el trayecto. Por eso es importante

preparar la mochila con toda atención y, si ese es nuestro papel, asegurarnos de que los demás componentes del grupo llevan también todo lo que puedan necesitar. Nunca deberían faltar en nuestro equipo, aunque haya cosas que nos las vayamos a usar –si todo va bien– o el tiempo pueda hacernos creer que no se requieren, algunos útiles imprescindibles: calzado apropiado; ropa de abrigo; chubasquero; gorra y protección solar; agua y comida suficientes; mapa, brújula y GPS; teléfono móvil con la batería cargada y apagado; botiquín; una linterna o frontal, y un silbato.

Trabajo bien hecho

Al final, si hemos hecho bien el trabajo en casa, lo más probable es que ante cualquier eventualidad o imprevisto tengamos una buena capacidad de respuesta y el día nos salga redondo.

Internet cuenta con una cantidad inabordable de información; debemos, por tanto, elegir con cautela nuestras páginas de referencia, siempre contrastando los datos y la experiencia de quien nos los ofrece. Algunos sitios recomendables son: www.aemet.es, www.eurromide.info, www.fam.es, www.alberguesyrefugiosdearagon.com y <http://senderos.turismodearagon.com>.



NOTICIAS DEPORTIVAS



■ RUTAS EN LA RED www.turismodearagon.com

El sistema cartográfico web de Turismo de Aragón sigue ampliando propuestas. Las dos excursiones incorporadas esta semana a la web proponen descubrir el paisaje y patrimonio de otras tantas comarcas. Sobrarbe, (Cuello Gordo-Refugio de Góriz-Gruta de Casteret-Brecha de Rolando-Cima del Taillón. Ruta lineal. A pie). Zaragoza, (Azud-Puente de las Fuentes-Puente de Hierro-Puente de Piedra-Puente de Santiago-Puente de la Almozara-Pabellón Puente-Puente del Tercer Milenio. Ruta lineal. A pie).

■ ESCALADA DE DIFICULTAD

Campeonato de España

El pasado fin de semana se celebró en Gijón el Campeonato de España de Escalada de Dificultad, donde los integrantes de la selección aragonesa de escalada deportiva FAM-CAI tuvieron una destacada participación. En categoría masculina, Daniel Moreno estuvo a un paso del podio al quedar 4º, mientras Daniel Fuertes alcanzó la 9ª posición. En categoría femenina, Raquel Lafuente fue 9ª, por delante de Ana Casanova, que logró la 10ª plaza. También fueron buenos los resultados del GTEDA FAM-CAI. Álvaro Lafuente se proclamó campeón en categoría sub 16; Izarbe Pérez fue 3ª en sub 18; Ana Casanova, 1ª en sub 20, y Alejandro Bada y Lucas Cano llegaron 4º y 5º respectivamente en sub 20. Debe destacarse el subcampeonato de Héctor Pelet, de Peña Guara, en categoría sub 20.

■ CARRERAS POR MONTAÑA Prueba en Arterana (Canarias)

En la 2ª prueba de la Copa de España de Carreras por Montaña, celebrada en Arterana (Canarias), los corredores de la selección aragonesa FAM-CAI-TECNICA, Luis Alberto Hernando y Mª Cruz Aragón, alcanzaron lo más alto del podio en categoría absoluta masculina y veterana femenina.

ANDADA POPULAR | Relato en primera persona de un corredor por la Calcenada, una intensa prueba de 104 km que se celebra en agosto

Abrazando al Moncayo



Los participantes en plena bajada del alto de la Tonda. ASOCIACIÓN AMIGOS VILLA DE CALCENA

La Calcenada es una fiesta deportiva que hermana a muchos de los pueblos que acoge el Moncayo en sus faldas. Se trata de un continuo sube y baja por pistas y caminos que afrontan andarines, corredores, jinetes y ciclistas con las alforjas repletas de ilusión. Sobre este viaje, corto pero intenso en emociones y sensaciones, trata esta crónica. ¡Qué ustedes lo disfruten!

Es viernes, son las ocho de la tarde, hace dos horas que han partido los andarines y los jinetes; ahora nos toca a nosotros, los corredores, salir en este atardecer caluroso. Al principio, formamos un grupo compacto donde no faltan comentarios divertidos mientras vamos por la carretera buscando un palmo de sombra. A los pocos kilómetros nos quedamos

cuatro por delante: dos navarros, un burgalés y un maño.

Justo debajo de Purujosa, afrontamos la primera subida fuerte y comienzo a caminar. Los navarros siguen corriendo y se alejan rápidamente pero, un poco antes del collado, vuelvo a alcanzarlos.

Un breve alto y salimos de nuevo los tres. Bajamos a buen ritmo, demasiado, así que a mitad me descuelgo y veo como vuelven a alejarse. Empieza a anochecer cuando voy adelantando a los andarines más rezagados; sus siluetas se recortan sobre el cielo del ocaso, son como sombras que parecen salpicar el horizonte de estatuas y marcan el camino a seguir. Justo cuando ya no distingo mis pies del camino llego a Borobia.

No paro en el avituallamiento y aprovecho las luces del pueblo

para colocarme la linterna frontal. Todavía no he acabado el asfalto cuando siento unas zancadas a mis espaldas, los navarros sí han parado pero ya estamos juntos de nuevo. Tomamos un camino a la derecha. En el siguiente repecho ellos icaminan! Sigo corriendo y ahora soy yo el que se va alejando. Durante un buen rato me quedo completamente solo en mitad de la noche.

En la oscuridad

La oscuridad es total y no hay más luz que la mía. Aprovecho para admirar el cielo, está encendido de estrellas, la Vía Láctea se encuentra en su plenitud, es un momento mágico que me anima a seguir. Aún me encuentro fresco cuando llego a Cueva de Ágreda, pero llevo ya 33 km. Sigo corrien-

do hasta la base del collado Hincado, la máxima altitud del recorrido, a casi 1.500 m. Cuando la pendiente se hace muy dura, empiezo a caminar lo más deprisa que puedo.

En lo alto hay otro avituallamiento, saludo a la gente que está en el collado pero no paro. Cuando acabo la bajada y remonto hacia el refugio de Aldehuela de Moncayo, las piernas protestan y me cuesta subir la siguiente cuesta. Paro un poco en el refugio, donde algunas personas preparan café y chocolate para los andarines. Cuando vuelvo a la pista aprovecho la parte llana para comer algo. Se acaba este tramo y empieza otra larga bajada hasta la carretera de Vozmediano.

Un montón de gente joven alegra la noche en el avituallamiento del cruce. El cansancio se nota, llevo ya 47 km. Enseguida afronto una nueva bajada, ahora por asfalto. Por fin llego a San Martín del Moncayo. Se me ha hecho muy largo este tramo y he reducido el ritmo bastante. En el avituallamiento vuelvo a parar. Hay unas pastas con una pinta buenísima; en otro momento me habría comido media caja, pero ahora apenas puedo con un par de bocados.

Cuando voy a salir llega uno de los navarros. ¡Este sí que sabe bajar! Le pregunto por el otro y me dice que lo dejó en Cueva de Ágreda, pues no iba fino. Con un «Hasta ahora», me despido de él. Cuando llego a Lituénigo, me reciben con una salva de aplausos. Debe de estar casi medio pueblo en el avituallamiento. Paro a tomar algo, pues ya estoy acusando los kilómetros y las cuestas. Nada más salir yo llega el navarrico, lo sé porque oigo la salva de aplausos que también le dedican.

A mitad de camino

La salida del pueblo se lleva a cabo por una cuesta muy fuerte. Al poco veo la luz de un frontal que se acerca: es el navarro que lleva gasolina super. Su ritmo es muy superior al mío, así que se va irremediamente. Sin embargo, al llegar a Litago me lo encuentro sentado. Yo cojo algo de líquido y comida y salgo de nuevo antes que él. Son ya 60 km en las piernas.

Mientras subo a buen paso un nuevo puerto no dejo de pensar en la bajada que me espera y trato de animarme. Llego al asfalto,

a la carretera que une el monasterio de Veruela con Agramonte, y empiezo a trotar cuando veo que la luz de un frontal alarga mi sombra sobre el asfalto, es el navarro que me adelanta de nuevo. Ya no lo volveré a ver hasta las duchas de Calcena. Me vuelvo a quedar solo y así seguiré hasta el final.

La bajada hacia Añón se me hace larguísima y muy dura, a ratos me pongo a caminar y en un par de ocasiones he intentado ponerme en cuclillas para estirar, pero mis piernas son como dos trozos de madera, así que con estoica resignación sigo bajando.

Llego al merendero de Añón completamente exhausto. Me siento a recuperar un poco de resuello y me obligo a comer algo que no sean geles azucarados o plátanos, bebo en abundancia. Este avituallamiento está gobernado por unos jóvenes abueletes que me dan conversación mientras pongo mi yo interior en orden. Estoy sentado allí casi 7 minutos pero creo que ya tengo fuerzas de seguir. Llevo 70 km cuando paso el puente. Sigo andando un trecho. Después de un corto repecho comienzo de nuevo a trotar, ahora tengo un solo objetivo: llegar, como sea, pero llegar. Así, cada vez que viene un repecho lo aprovecho para caminar y de este modo puedo descansar.

Hacia el final

Ya estoy en Talamantes. Ahora me encuentro mejor y mi ritmo es más alegre. Está amaneciendo cuando encaro las primeras rampas y donde me exijo un paso demasiado fuerte, así que tengo que aminorar. Cuando llego arriba llevo 91 km y solo me quedan 13. Afronto la última bajada que me deja en la carretera agotado, física y mentalmente. Cinco largos kilómetros después llego a Calcena. Se acabó, bajo con dificultad hacia la piscina donde recibo felicitaciones anónimas que soy incapaz de responder.

Así he corrido la Calcenada, así he vivido este periplo abrazando al Moncayo por todas sus laderas y barrancos. Espero haber sembrado en alguno de vosotros la semilla de la curiosidad, del reto personal, de la ilusión por hacer este viaje. Siempre encontrarás alguien conocido o alguien por conocer, aunque sea a ti mismo.

JESÚS GÓMEZ

Orígenes de la Calcenada

Surge de una prueba deportiva popular, no competitiva y de gran resistencia, la 'Vuelta al Moncayo', un evento deportivo de 104 km, que se concibió con la idea de dar a conocer la cara oculta de esta montaña emblemática.

El sendero

El GR 260 permite realizar este exigente recorrido, a pie, corriendo, a caballo o en bicicleta, así como conocer variados ecosistemas y paisajes de las tierras moncaínas tanto de Aragón como de Castilla y León.



Partida de los senderistas que se disponen a recorrer los 104 km. ASOCIACIÓN AMIGOS VILLA DE CALCENA



Izquierda, Jesús Gómez, corredor infatigable e impulsor de la Calcenada. Salida de los ciclistas. ASOC. CALCENA



Las rutas BTT más apasionantes del Pirineo.

La oferta de rutas BTT por etapas más amplia y variada se llama ARAMONBIKE.

Auténticos recorridos mountain bike en los que te ofrecemos todo lo que necesitas para completarlos; alojamientos, traslado de equipajes; mapas y libros de ruta...

Adentrarte a través de caminos y senderos en una experiencia única por el corazón del Pirineo.

EPIC 107 Km 6.500 mts 3/5 días	EPIC XTREM 234 Km 6.700 mts 4 días	TURNO TOUR 107 Km 3.400 mts 2/3 días	TURNO TOUR 114 Km 3.500 mts 3 días	
TENA XTREM PRO 113 Km 3.346 mts 2/3 días	TENA XTREM LITE 89 Km 2.275 mts 2 días	GIRO DEL MONCAYO 111 Km 2.500 mts 2/3 días	GRAN MONCAYO 240 Km 6.000 mts 3/5 días	GIRO DEL MONCAYO 117 Km 3.000 mts 2/3 días

Nueva web www.aramonbike.com

El límite lo pones tú.



Foto de grupo de alguno de los imprescindibles voluntarios de la Calcenada. ASOCIACIÓN AMIGOS VILLA DE CALCENA

ARAGÓN, un país de montañas

Más de ocho mil federados

La FAM ha vuelto a superar en 2011 los 8.000 federados, consolidando el crecimiento de los últimos años y rebasando, por segundo año consecutivo, esta cifra mítica en relación con la montaña.

CARRERAS POR MONTAÑA | La prueba era valedera para el campeonato de Aragón individual de la especialidad

Hasta el Tozal de Guara, en carrera

El pasado 12 de junio se celebró en Nocito (Huesca) la 4ª carrera por montaña Tozal de Guara, dentro del circuito FAM 2011 de la especialidad, desarrollado con el apoyo económico de Aramón. El evento fue organizado por el Club Peña Guara, de la capital oscense, y era valedero para el Campeonato de Aragón Individual de Carreras por Montaña. Sobre un trazado de 21 km, y 1.435 metros de desnivel positivo, se dieron cita los 149 participantes que tomaron la salida y, de hecho, todos ellos culminaron la prueba.

Las lluvias de los últimos días dieron paso a una jornada de sol que incluso llegó a ser calurosa en exceso a partir de media carrera. Con el pistoletazo de salida empezaron todos a un gran ritmo y, muy pronto, al abandonar el barranco de La Pillera, Miguel Caballero, imprimió una cadencia realmente exigente aprovechando las primeras rampas fuertes, lo que obligó al resto de corredores a un esfuerzo extraordinario con el fin de no dejarle escapar. A la cima del Tozal de Guara llegó Miguel con alrededor de 4 minutos de ventaja sobre el segundo clasificado, Sergio Gimeno, lo que le sirvió para controlar la bajada y asegurarse el primer puesto y, con él, el título de Campeón de Aragón; segundo en la línea de meta sería Sergio Gimeno y cerraría el podio el subcampeón del año pasado, J. A. Algueta. En categoría femenina, Maricruz Aragón no tuvo rival y ganó con facilidad a sus rivales, resultando segunda Isabel Sanjuan y tercera Mª Pilar Prades.

Una vez realizada la entrega de trofeos, el club Peña Guara obsequió a todos los participantes con



IV Carrera por Montaña Tozal de Guara. COMITÉ DE CARRERAS POR MONTAÑA FAM

una comida en la compartieron la experiencia todos juntos, esta vez fuera de la competición.

El encanto de Nocito

Una temporada más, la organización de la prueba contó con la valiosa colaboración de los habitantes de esta preciosa localidad oscense, que se volcaron tanto con los participantes del evento como con el nutrido grupo de acompa-

ñantes. En el corazón del Parque Natural de la Sierra y Cañones de Guara, Nocito presenta una pintoresca estructura urbana, con dos barrios –San Juan (como su iglesia parroquial) y Santa Marina– unidos por un bello puente medieval. Su caserío tradicional muestra los rasgos propios de la arquitectura prepirenaica. Conserva, asimismo, un interesante molino harinero y, en sus inmediaciones, la ermita de

San Úrbez, templo cuyo origen se sitúa en el siglo XII, aunque reformado entre el XVI y el XVIII.

Nocito es un paraíso para los amantes de la naturaleza y, en especial, la montaña. Sus excelentes servicios convierten a este pueblo en una perfecta base de operaciones para disfrutar del entorno natural.

**COMITÉ DE CARRERAS
POR MONTAÑA FAM**

LAS PRÓXIMAS CITAS

6ª Carrera por montaña Boca del Infierno. Hecho.

Copa de Aragón de Carreras por Montaña FAM 2011. 10 de julio. Distancia: 25 km y 1.500 m de desnivel positivo. Coeficiente: 37. C. D. Asamun. (www.asamun.blogspot.com).

3ª Carrera Valle de Pineta.

Bielsa. Copa de Aragón de Carreras por Montaña FAM 2011. 11 de septiembre. Distancia: 24 km y 1.500 m de desnivel positivo. Coeficiente: 36. Club de Montaña Wakhán Raiders (carreravalledepinata.blogspot.com).

4ª Kilómetro Vertical al

Monte Remírez. Campeonato de Aragón de Ascenso y Copa de Aragón de Carreras Verticales por Montaña FAM 2011. 18 de septiembre. Distancia: 5 km y 1.000 m de desnivel positivo. Pendiente: 20,92%. C. D. Asamun. (www.asamun.blogspot.com).

CLASIFICACIONES

ABSOLUTA MASCULINA

1º Miguel Caballero: 1 h 59 min 38 s.
2º Sergio Gimeno: 2 h 05 min 30 s.
3º J. A. Algueta: 2 h 08 min 50 s.

ABSOLUTA FEMENINA

1ª Maricruz Aragón: 2 h 27 min 30 s.
2ª Isabel Sanjuán: 2 h 36 min 08 s.
3ª Mª Pilar Prades: 2 h 42 min 58 s.

VETERANO MASCULINO

1º Manuel Martos: 2 h 17 min 50 s.
2º Carlos Calvo: 2 h 23 min 07 s.
3º Victoriano Arazo: 2 h 25 min 21 s.

VETERANO FEMENINO

1ª Maricruz Aragón: 2 h 27 min 30 s.
2ª Mª Pilar Prades: 2 h 42 min 58 s.
3ª Ascensión Gutiérrez: 2 h 49 min 35 s.

SUB23 MASCULINO

1º Carlos Roy: 2 h 23 min 49 s.
2º Álvaro Sánchez: 2 h 30 min 10 s.
3º Mario Cebrían: 2 h 51 min 18 s.

AGENDA DEPORTIVA

■ Club de Montaña Pirineos

San Lorenzo 9. 3º D.
50001. Zaragoza.
Tel.: 976 298 787.
www.clubpirineos.org
info@clubpirineos.org

Senderismo

Fecha: 26 de junio.
Lugar: Faja de las Flores-Racún (Huesca).

■ C.M. Os Andarines de Aragón

Mariana Pineda, 7. 7º B.
50018 Zaragoza.
Tel.: 976 061 514/615 972 697.
www.osandarines.com
osandarines@osandarines.com

Montañismo

Fecha: 25 y 26 de junio.
Lugar: Panticosa-Bachimaña-Infiernos-Panticosa (Huesca).

■ Montañeros de Aragón

Gran Vía, 11.
50006 Zaragoza.
Tel.: 976 236 355.
Fax: 976 236 439.
www.montanerosdearagon.org
administracion@montanerosdearagon.org

Montañismo

Fecha: 26 de junio.
Lugar: vuelta al pico Casterau (Francia).

■ Grupo Alpino Javalambre

Santa Amalia, 17. 4º A.
44003 Teruel. Tel.: 978 617 612.
www.clubjavalambre.com
pedrogrape@hotmail.com

Montañismo

Fecha: 25 y 26 de junio.
Lugar: Tuc de Mulleres (Huesca).

■ Club de montaña Nabaín

San Pablo, 12.
22340 Boltaña (Huesca).
Tel.: 974 502 316.
cmnabain@telefonica.net

Montañismo

Fecha: 25 de junio.
Lugar: vuelta circular al valle de Estós (Huesca).

■ Centro Excursionista Riborza

Miguel Cuervo, 13. 1º.
22430 Graus (Huesca).
Tel.: 974 546 562.
info@centroexcursionistariborza.com

Senderismo

Fecha: 26 de junio.
Lugar: macizo de Cotiella (Huesca).

■ Club de Montaña San Jorge

Eduardo Tabeada, 13, bajos.
50002 Zaragoza.
Tel.: 691 874 033.
webmaster@gmsanjorge.org .
www.gmsanjorge.org

Barrancos

Fecha: 25 de junio.
Lugar: Gorgas Negras del río Alcanadre (Huesca).

■ C.M. Castiliscar

Granada, 17-19 pral. A.
50007 Zaragoza.
Tel.: 9786 325 085.
rastacasti@hotmail.com
www.castiliscar.net

Montañero

Fecha: 25 de junio.
Lugar: Perdiguero (Huesca).

■ A.D. Lo Bisaurín

Horno, 7.
22730 Aragüés del Puerto (Huesca).
Tel.: 976 393 787/629 806 388.

Senderismo

Fecha: 25 de junio.
Lugar: pico Marmida-Ralla de las Foyas (Huesca).

■ Club de Montaña Virgen del Carmen

Pº María Agustín, 10.
50004 Zaragoza.
Tel.: 646 946 623.
clubmonc@terra.es
Senderismo
Fecha: 26 de junio.
Lugar: Losera-Esforroniás-De Mondé-Panticosa (Huesca).