



CELEBRACIÓN | La iniciativa, organizada por Peña Guara, se desarrollará en la comarca de la Hoya de Huesca

XI Día Nacional del Senderista

Del 28 de abril al 1 de mayo, tendrá lugar la celebración del XI Día Nacional del Senderista de la FEDME, que organiza este año el Club Peña Guara de Huesca, con el apoyo de la Federación Aragonesa de Montañismo y la colaboración de las instituciones provinciales, comarcales y locales.

En Europa, es tradicional celebrar concentraciones de senderistas en días señalados, con el fin de que los clubes o asociaciones de todo el país puedan conocer un territorio apto para la actividad deportiva de la mano de los miembros de una asociación de cada lugar. Se estrechan así lazos entre personas que tienen un mismo gusto deportivo-recreativo y se dan a conocer espacios que reúnen las condiciones apropiadas para realizar este deporte.

La cita, que busca concentrar a senderistas de toda España, quiere transmitir la idoneidad del territorio de la Hoya de Huesca, como enclave para la práctica senderista. Cabe destacar, en primer lugar, la privilegiada geomorfología de esta zona, en la que resalta la gran abundancia de macizos de conglomerados. De todos ellos, el más conocido es el de Riglos, aunque este territorio también cuenta con exponentes de gran espectacularidad en otras partes.

Otro elemento esencial es la excelente conservación del medio ambiente, cuestión que queda resaltada por la existencia de un desarrollo turístico especializado en ornitología, fenómeno poco frecuente en el contexto nacional. Y no se queda atrás la importancia de su patrimonio histórico, señalado por atesorar la obra civil romana mejor conservada de Europa, el castillo de Loarre, perteneciente a una línea de castillos del año 1000.

Estos tres factores, junto con la gastronomía, la amabilidad de sus habitantes, el clima propicio, la actividad de las instituciones y de las gentes de la comarca en la señalización de senderos, de rutas de BTT, de alojamientos turísticos -bien sean convencionales o rurales- y la proximidad a la ciudad de Huesca, que proporciona



Vista aérea de los mallos y la localidad de Riglos, una de las ubicaciones del encuentro. JAVIER MELERO

todos los servicios necesarios, son la mejor carta de presentación para el senderista.

Programas para todos

Las actividades deportivas se desglosan en tres programas distintos, cuya información y características están a disposición de todos los federados españoles a través de la web www.p-guara.com.

El primero empieza en la tarde del sábado 28, con una marcha nocturna que parte y retorna a Huesca, incluyendo la cena en Tierz. Sigue el domingo 29, con seis excursiones de distinta dificultad. Desde paseos de algo más de dos horas, que permiten visitar el castillo de Loarre, a actividades que discurren entre los mallos, o las que siguen el antiguo camino real que unía la comarca con la zona de Jaca. Excursiones para todos gustos y dificultades que terminarán en Ayerbe en una comida de hermandad.

El segundo camino incluye, el mismo sábado 28, una excursión de día que recorrerá el camino que antiguamente unía Nocito con la Hoya de Huesca por el Guatizalema, alterado por la construcción del pantano de Vadiello,

siguiendo el GR 1 y el Camino Natural de la Hoya de Huesca.

Respecto al tercero, abarca también el lunes 30, día en que se plantean cuatro excursiones distintas por el Pirineo. Su realización queda a expensas de la cantidad de nieve que tengan los recorridos, ofertándose para esta circunstancia una serie de excursiones por la sierra. Asimismo, el día 1 se ha programado un breve paseo que parte desde la Almunia del Romeral, pasa por el Mallo Loco y llega a Vadiello y al refugio de Peña Guara.

En la web de Peña Guara, aparte de la información, se pueden formalizar las inscripciones, de manera individual o por clubes. La FAM ha organizado autobuses para acudir a las excursiones del día 29, incluyendo la comida. La salida está prevista a las 7:30 desde el paseo María Agustín, nº 33 (Museo Pablo Serrano), y cuesta 15 euros. Las inscripciones se realizarán en las oficinas de la FAM, calle Albarreda, nº 9, 4º-4ª, Zaragoza, de 18:30 a 20:00, hasta el día 26 de abril.

ANTONIO TURMO
COORDINADOR DE SENDEROS DE LA FEDME



**Del 28/04
al 01/05/2012**

XI Día Nacional del Senderista

NOTICIAS DEPORTIVAS

■ ALTO RENDIMIENTO Calificación de deportistas aragoneses

El Departamento de Educación, Universidad, Cultura y Deporte ha aprobado la relación de deportistas aragoneses de alto rendimiento del año 2012. En ella, están incluidos los deportistas de la Federación Aragonesa de Montañismo Javier Bueno y Manuel Córdova (por escalada en hielo), Luis Alberto Hernando (por carreras por montaña) y Álvaro Lafuente y Daniel Moreno (por escalada deportiva).

■ CARRERAS POR MONTAÑA Copa de España

El pasado domingo se celebró la X Carrera por Montaña de Cuenca, primera prueba de la Copa de España de la especialidad, en la que Miguel Caballero, de la Selección de Aragón FAM-CAI Obra Social-Grifone, consiguió la victoria, seguido por Luis Alberto Hernando, de la misma selección. El tercer puesto correspondió al balear Tofol Castanyer.

■ ANDADAS POPULARES Nuevas propuestas

Continúa el calendario de Andadas Populares de Aragón con nuevas y sugerentes propuestas para los aficionados al senderismo. El próximo 29 de abril se celebrará la Marcha Senderista Villa de Alloza (Teruel). Constará de una ruta corta, de 13 kilómetros aproximadamente, y otra larga de 23. La organización ofrece zona de aparcamientos, avituallamientos y seguro individual de accidente. Más información e inscripciones en www.deportesandorrasierra-dearcos.com.

El 1 de mayo tendrá lugar la XII Marcha Senderista Campo de Daroca (Zaragoza). Organizada por el Ayuntamiento de Villarroya del Campo y la comarca Campo de Daroca, está compuesta por dos recorridos de nivel medio, uno de 25 kilómetros y otro de 13. Durante su transcurso, quedan establecidos controles de avituallamiento y asistencia al senderista y, al finalizar la marcha, se realizará una comida popular. Para más información e inscripciones se puede consultar la web juventuddeportecampodaroca.blogspot.com.es/.

ESQUÍ | Santiago Gracia y Gonzalo Arguedas completaron la carrera más exigente del mundo

Aragoneses en la Pierra-Menta



Santiago Gracia, miembro de la Selección Aragonesa FAM-CAI-Obra Social de Esquí de Montaña, en la etapa reina del Grand Mont. CARLOS ROY/CARLOS ARIÑO

Los componentes de la Selección Aragonesa FAM-CAI-Obra Social de Esquí de Montaña, Santiago Gracia y Gonzalo Arguedas, participaron, el pasado mes de marzo, en la vigésimo séptima edición de la prestigiosa y dura carrera Pierra-Menta, desarrollada en el macizo alpino de Beaufortain. El relato de sus cuatro etapas deja ver el alto nivel de sufrimiento y de diversión, característicos de la prueba.

La primera etapa tenía 2.652 metros de ascenso acumulado, repartidos en cinco subidas. La salida se realizó en una pista muy ancha, con un cambio de pieles a los 87 metros de desnivel, donde el infortunio con un sistema de cierre de la bota les hizo perder unos pocos segundos que, en los instantes iniciales, se traducen en posiciones.

Tras un breve descenso, comenzó la carrera en sí. Aquí, se produjo un buen tapón, típico de las primeras subidas en esta carrera, ya que todo el tráfico de corredores que transcurría por una pista ancha se embutió en dos huellas trazadas en la nieve. Esta primera subida de 1.000 metros fue bastante

tranquila y sin problemas. Santiago y Gonzalo reservaron fuerzas para el resto de la carrera, aunque también adelantaron alguna posición al final del ascenso.

La siguiente bajada la realizaron sin perder ni una sola posición a muy buen ritmo; era un descenso muy rápido por amplias palas donde había que bajar muy fuerte para no perder puestos, ya que el nivel técnico de esta carrera es muy alto. Una vez estirado el grupo, cada patrulla podía llevar su propio ritmo; tanto es así que la siguiente subida la pudieron realizar con mayor intensidad, aun reservando fuerzas, para culminar el Mirantin por una arista escarpada con los esquís en la mochila muy bien colocados.

Después de la arista, los corredores de la selección aragonesa se encontraron con una bajada de nieve en polvo, en la que consiguieron apretar y recortar alguna posición que ya no perderían en toda la etapa.

En la siguiente subida corta, que culminó en el Pas de L'Âne, solo tuvieron que aguantar el ritmo, comer y beber bien y, sobre

todo, no excederse en el esfuerzo, puesto que quedaba mucha carrera. La correspondiente bajada, muy difícil y técnica, discurría por un corredor estrecho e inclinado, barrido por continuas descargas de nieve, que descendieron sin problemas. Ya solo restaba la subida a la Grande Journée, donde recibieron los ánimos de sus paisanos Carlos Roy y Carlos Ariño, y una bajada sencilla y rápida. Luego, otra subida cortita y la bajada final por el bosque, la guinda de cada etapa en la Pierra-Menta. Acabaron en un puesto muy bueno, el 81.

Las etapas centrales

Amanecía con un sol radiante para iniciar la segunda etapa, de 2.700 metros de desnivel y casi 30 kilómetros de distancia. La salida era similar a la del día anterior, pero esta vez Gonzalo perdió un esquí al comienzo, cediendo así unos segundos, aunque rápidamente el equipo puso en marcha la remontada.

El recorrido, tras el breve descenso por pista, transcurría por la población de Areches corriendo,



Santiago Gracia, realizando un ascenso. CARLOS ROY/CARLOS ARIÑO

Pierra-Menta

La carrera de esquí de montaña más larga del mundo se celebró en el macizo alpino del Beaufortain con más de 200 equipos de esquiadores de todo el mundo durante cuatro días de competición (15-18 de marzo).

Unos datos impresionantes

La Pierra-Menta presenta sus credenciales con un desnivel de 10.000 m positivos, alturas superiores a 2.600 metros, decenas de collados, escaladas verticales y evoluciones por largas aristas vertiginosas.



Ambos corredores se muestran satisfechos después de finalizar la exigente prueba. CARLOS ROY/CARLOS ARIÑO

lo que permitió a la patrulla aragonesa recuperar puestos. La primera subida, de 1.000 metros, apenas presentaba ya, afortunadamente, tapón de corredores. Tras un collado, bajaron por rápidas palas a otra vertiente a través de unos parajes realmente bonitos, por los que descendieron velozmente, adelantando a alguna otra patrulla.

Desde este lugar, la carrera continuaba por constantes aristas y valles, con bajadas buenas y estupendas vistas al coronar el Moint Coin. La patrulla no cedía el ritmo y consiguió llegar en muy buena posición al último cambio de pieles, donde les esperaba la última bajada. Era un descenso por bosque realmente complicado, con multitud de bañeras y árboles que, unidos al 'patata' de nieve y a las maltrechas piernas de los corredores aragoneses, les hizo perder alguna posición. En esta etapa, obtuvieron el puesto número 84, a pesar de que ascendieran al 75 en la clasificación general, con una buena inyección de moral y unos músculos cansados.

Por fin, alcanzaron la tercera jornada, la famosa etapa reina de 2.500 metros de desnivel y unos 20 kilómetros de distancia, en la que los participantes ascendieron al Grand Mont, donde les esperaba una multitud de gente animando. Esta salida no presentaba el cambio rápido de pieles de las otras, sino que proseguía por una pista forestal y posteriores trazas,

durante 1.100 metros, hasta el Col de Forclaz.

Los corredores aragoneses no consiguieron colocarse bien en esta primera subida de muy buen ritmo. La consiguiente bajada, por nieve dura y con poca visibilidad, la afrontó Gonzalo a mucha velocidad. Se le disparó una fijación del esquí y tuvieron que parar para colocárselo.

Ya con la carrera estirada, el equipo -que no tuvo su mejor día- realizó la siguiente subida perdiendo alguna plaza. Les tocaba enfrentarse a una larga bajada, con poca visibilidad, en la que la experiencia de Santiago fue clave para completarla sin problemas y sin perder posiciones. Una vez aquí, con las fuerzas ya muy justas, como también les ocurrió en la subida al Grand Mont, apenas consiguieron recortar algún puesto y recibir el calor del público. Bajaron sin problemas, pero en la última subida sufrieron la considerable merma de su energía. A pesar de todo, sacaron fuerzas de flaqueza y no perdieron muchos puestos. La última bajada, parecida o más difícil si cabe a la del día anterior, se les hizo durísima y perdieron puestos, además de que ambos corredores sufrieron la rotura de cierres en las botas. Llegaron en el puesto 96 y tocados muscularmente. Eso sí, con los ánimos intactos.

Último esfuerzo

La cuarta etapa era la más corta de todas, pero no por ello menos dura. Su menor duración y el he-

cho de ser la última provocaron un alto ritmo. La pareja se sintió muy cómoda en la primera subida, en la que Gonzalo continuó a un ritmo muy bueno.

Después de una bajada muy corta, Santiago tomó el relevo para marcar un ritmo durísimo que les hizo ir ganando posiciones continuamente, en una subida con muros muy fuertes. Tras otra bajada, sin más complicación que la velocidad, llegó la subida clave, donde no aflojaron el acelerador y mantuvieron los puestos ganados. Realizaron la transición de crampones de forma excelente para proseguir a muy buen ritmo.

Quedaban solo dos bajadas importantes con una minúscula subida a mitad. En la primera, hallaron nieve en polvo y palas amplias y, a pesar de la fatiga tras 10.000 metros de desnivel, consiguieron aguantar el empuje de otras patrullas.

En la última bajada, la del bosque, apretaron los dientes todo lo que pudieron y apenas perdieron posiciones, logrando un muy meritorio puesto número 67 en la etapa y el número 81 en la general. Hay que felicitarles sinceramente. La valoración final del conjunto de la prueba es realmente muy positiva, puesto que es la primera competición de este tipo para Gonzalo y la segunda para Santiago.

SELECCION ARAGONESA DE ESQUÍ DE MONTAÑA FAM- CAI OBRA SOCIAL

colonia aramón
INGLES & MONTAÑA

Clases de inglés con profesores bilingües, actividades deportivas y recreativas, talleres diversos, excursiones...

Del 23 de junio al 4 de julio
Del 4 al 15 de julio
En Bóbal (Valle de Tena)
Edades: de 8 a 14 años

Información:
976 976 071

ARAGÓN, un país de montañas

«La escalada es, sobre todo, una cuestión de integridad»
Gaston Rebufat

BICICLETA | Os Andarines d'Aragón organiza una interesante iniciativa en el entorno de Zaragoza

1ª BTT del Zierzo



Cada vez es mayor el número de aficionados que practican BTT en el entorno de Zaragoza. OS ANDARINES D'ARAGÓN

Muchos montañeros, al elegir la modalidad de su licencia federativa, optan por el modelo B de la Federación Aragonesa de Montañismo, es decir, el que incluye, entre otras muchas actividades, la disciplina de la bicicleta de montaña ('mountain bike' o MTB), también conocida como bicicleta todo terreno (BTT). El objetivo de estos aficionados, que ya se cuentan por miles en nuestra Comunidad autónoma, no es otro que recorrer los caminos, pistas y senderos o rutas preparados para este colectivo, siempre con un comportamiento respetuoso hacia el medio natural.

El Club Os Andarines d'Aragón, consciente de esta demanda, ha

organizado una marcha cicloturista denominada 1ª BTT del Zierzo, en la que pueden participar todos los ciclistas de montaña capacitados para realizar cualquiera de los dos recorridos previstos por la organización

El itinerario corto parte del pabellón polideportivo del barrio zaragozano de San Gregorio, en dirección Norte, por el hospital Royo Villanova. Pronto, gira a la derecha para tomar la vía verde del río Gállego, remontar aguas arriba hasta el azud de Urdán y continuar por camino asfaltado hasta Villanueva de Gállego. Sin entrar en la localidad, se continúa en dirección Norte junto a la vía del ferrocarril para desplazarse por distintos caminos rurales cer-

ca del Gállego y alcanzar la carretera que conduce a San Mateo de Gállego. Se evita el casco urbano del pueblo circunvalándolo por pista y, más adelante, se sube a la ermita de Santa Engracia (km 25). Desde aquí, los participantes regresarán a San Gregorio, donde está la meta, pasando por Villanueva, el camino del Comercio y San Juan de Mozarrifar (en total, algo más de 48 km).

Respecto al recorrido largo, coincide con la anterior hasta la ermita de Santa Engracia. Desde allí continúa por pista asfaltada al lado del canal de la Violada, que luego abandona para seguir por un camino hasta la autovía de Huesca. El itinerario marcha paralelo, por la izquierda de este vial,

durante varios kilómetros hasta que encuentra la vía del ferrocarril. Sin cruzarla, prosigue hasta la altura del pueblo de San Jorge, donde se toma un camino a la derecha que, en una subida larga por pistas rurales, lleva a la ermita de Santa Quiteria de Tardienta (km 56,) justo a mitad de la distancia total.

En este punto, se inicia el camino que regresa a San Mateo por una pista asfaltada en dirección Este y de bajada. A unos dos kilómetros, debe tomarse un desvío a la derecha por un camino rural, en dirección Sur, que entre campos de cultivo -con varios cruces perfectamente señalizados- conduce hasta la ermita de Santa Engracia. Una vez alcanzado este lugar, se

vuelve a Zaragoza por el mismo camino que el recorrido corto.

Servicios y horarios

A la salida, desde las 6.30, se servirá un desayuno en el pabellón. En el kilómetro 25, habrá un avituallamiento con frutos secos, fruta y bebidas isotónicas y, para los participantes de larga distancia, otro avituallamiento en el kilómetro 56, con un bocadillo y bebida, así como un tercero en el kilómetro 90, en este caso con frutos secos, fruta y bebidas isotónicas. Se servirá, en la llegada, una comida en el pabellón.

Los participantes dispondrán de vehículo escoba para aquellos que decidan abandonar la prueba; también habrá ambulancia, duchas en la llegada, servicio de 'guardamochila' y aparcamiento para los coches. Asimismo, los corredores tienen un horario máximo de paso establecido por la organización, que puede, si se considera necesario, obligarles a abandonar la marcha en caso de que superen los siguientes topes: km 30 hasta las 9.40, km 60 hasta las 12.10, km 90 hasta las 14.00 y meta a las 16.00.

JOSÉ MARÍA GÁLLEGO

RAFAEL CORED

OS ANDARINES D'ARAGÓN

FICHA TÉCNICA

Día de celebración: 1 de mayo (martes).

Salida y llegada: pabellón polideportivo del barrio de San Gregorio en Zaragoza. Salida a las 7.30; llegada de los últimos participantes a las 16.00.

Distancia: recorrido corto de 48 km y largo de 114 km.

Tipo de firme: la mayoría por pistas rurales, con algún tramo asfaltado.

Precios: 15 euros para los socios de Os Andarines y federados en ciclismo o en montaña (modalidad B); 20 euros para el resto.

Información e inscripciones: en la web www.osandarines.com.

AGENDA DEPORTIVA

■ Club de Montaña San Jorge

Rosas, 12.
50009 Zaragoza.
Tel.: 691 874 033.
elwebmaster@gmsanjorge.com

■ Esquí de montaña

Fecha: 21 de abril.
Lugar: Pic de Larraille.

■ Peña Guara

Vicente Campo, 9, bajos.
22002 Huesca.
Tel.: 974 212 450.

■ Club de Montaña Pirineos

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

■ Stadium Casablanca

Sección Montaña y Esquí

Vía Ibérica, 69-77.
50012 Zaragoza.
Tel.: 976 562 875.
administracion@stadiumcasablanca.com
www.stadiumcasablanca.com

Esquí de montaña

Fecha: 22 de abril.
Lugar: Garmo Negro (Huesca).

■ Club de Montaña Pirineos

San Lorenzo 9, 3º D.

50001. Zaragoza.

Tel.: 976 298 787.

www.clubpirineos.org

info@clubpirineos.org

Formación

Fecha: 21 y 22 de abril.
Actividad: progresión en crestas.

■ Montañeros de Aragón

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

Senderismo

Fecha: 22 de abril.
Lugar: Aso de Sobremonte (Huesca).

■ Club de Montaña Exea

Pº de la Constitución, s/n.
50600 Ejea de los Caballeros.
Tel.: 976 660 932.
cmexea@hotmail.com

Senderismo

Fecha: 22 de abril.
Lugar: San Martín de la Val d'Onsera (Huesca).

■ Club Alpino Universitario

Servicio de Actividades Deportivas
Pabellón Polideportivo Universitario
C/ Pedro Cerbuna, 12.
50009 Zaragoza

Tel.: 976 762 297.

info@clubalpinouniversitario.com

www.clubalpinouniversitario.com

www.clubalpinouniversitario.com

www.clubalpinouniversitario.com

www.clubalpinouniversitario.com

www.clubalpinouniversitario.com

www.clubalpinouniversitario.com

www.clubalpinouniversitario.com

■ S.D. Comunereros de Calatayud

Vía Dueville, 35, 3º Centro.
50300 Calatayud (Zaragoza).
Tel.: 607 888 896.

comuneroscalatayud@gmail.com

www.comuneroscalatayud.com

www.comuneroscalatayud.com