



INTEGRACIÓN | Las Jornadas de Montaña Invernal tendrán lugar los días 30 y 31 de marzo y el 1 de abril



Grupo de discapacitados finalizando su ascensión al Gran Paradiso en los Alpes. VOCALÍA DE DISCAPACIDAD Y MONTAÑA FAM

Montaña invernal y discapacidad

Ir a la montaña es algo más que una mera afición. Es un punto de encuentro para compartir experiencias y disfrutar de todo aquello que depara. Tan importante como el paisaje son los sentimientos que provoca la actividad y, seguramente, por eso, cada vez más personas practican estos deportes, ya sea desde los clubes o gracias a los amigos.

Hoy, son múltiples los colectivos que se han hecho un hueco en estas disciplinas. Uno de los últimos ha sido el de las personas con discapacidad, un colectivo que, poco a poco, se ha ido abriendo camino hasta llegar a prácticamente todas las modalidades deportivas de la montaña, desde el senderismo hasta las carreras por montaña, la escalada o el esquí.

Por eso, desde la vocalía de Discapacidad y Montaña de la FAM se quiere unir a todos los grupos de deportistas en uno de los ámbitos más exigentes: la montaña invernal, un campo perfecto para practicar deporte en grupo, aunque en un terreno exigente, donde la montaña pone sus límites.

Esta actividad nace del trabajo de todos los que forman la junta directiva de la FAM, especialmen-

te la vocalía de Discapacidad y Montaña, que ha llevado el mayor peso; pero no es justo olvidar a Barrabés que, con su inestimable colaboración, se ha decidido a apoyar estas Jornadas de Montaña Invernal en la localidad de Benasque. Esta elección no ha sido casual, porque Benasque es y sigue siendo una referencia de los deportes de montaña en el Alto Pirineo y, por tanto, es el mejor lugar para realizar esta propuesta.

Muchos se preguntarán a quién está dirigida esta actividad y quién puede participar. La respuesta es clara: todos, puesto que a las jornadas están invitados todos los deportistas y aficionados con o sin discapacidad.

Esta reunión invernal pretende ser integradora. En ella, lo verdaderamente importante es hacer montaña sin prejuicios, para darse cuenta de que, en este medio, todos tienen cabida más allá de las limitaciones. Es la propia montaña la que coloca a cada uno en su lugar y le hace ser humilde. No debe olvidarse que la práctica de cualquier actividad en el entorno natural depara un mundo de sensaciones, y sentirlas es algo muy personal. No hace falta

usar los sentidos clásicos, el único sentimiento veraz es el que produce una unión completa con la montaña.

De este modo, las jornadas pretenden reunir a todo tipo de adictos a la montaña invernal, con el objetivo de disfrutar juntos de unos días placenteros, que permitan romper las barreras y los miedos a hacer actividades de montaña con personas con discapacidad. Por otra parte, la inscripción tiene carácter gratuito y, para mayor aliciente, las actividades estarán dirigidas por monitores de la FAM, que acompañarán a los grupos que se formen para realizar alguna de los dos actividades simultáneas programadas, una de raquetas de nieve y otra de esquí de montaña.

Programa previsto

El viernes, día 30, a las 21.30, tendrá lugar una reunión previa en la Escuela de Montaña de Benasque (EMB). De esta forma, todo estará preparado para que, al día siguiente, bien temprano, a las 8.30, se salga desde la EMB rumbo a los Llanos del Hospital para comenzar el ascenso a la Torre Cadier. Por la tarde, a las 19.30, se proyec-

tará el audiovisual 'Sueños verticales: trilogía de los Alpes' y, después, habrá un coloquio con deportistas. Al final de la proyección, se celebrará un sorteo de regalos que amablemente ha proporcionado Barrabés.

El domingo, día 1 de abril, la jornada volverá a empezar muy temprano. A las 8.30, tendrá lugar la salida desde la EMB rumbo a los Llanos del Hospital para hacer el recorrido Llanos-Aigualluts-Refugio Renclusa-Llanos del Hospital.

Para participar solo hace falta estar federado (se admiten federaciones como la FEDEC, FEDDF, SEMED o similares) y realizar una inscripción previa en el correo fam@fam.es, indicando la referencia 'Jornadas de Montaña Invernal'. El material obligatorio consta de la equipación normal para una actividad de montaña invernal, con raquetas o esquís de montaña, piolet, crampones y arva. En el recorrido, se podrán hacer prácticas de guiado con barra direccional. Todos los participantes tendrán una bolsa regalo proporcionada por Barrabés.

VOCALÍA DE DISCAPACIDAD Y MONTAÑA FAM

NOTICIAS DEPORTIVAS

■ ESQUÍ DE MONTAÑA Cursos de monitor técnico

Está abierta la convocatoria para los cursos de la Escuela Aragonesa de Montañismo (EAM) de Reciclaje de Esquí de Montaña y de Monitor Técnico de Esquí de Montaña. Las fechas y lugares de celebración son el 31 de marzo y el 1 de abril, en la Escuela de Montaña de Benasque (curso de reciclaje); los días 14 y 15 de abril y el 5 y 6 de mayo en el refugio Casa de Piedra y EMB de Benasque (curso de monitor técnico). Este está dirigido a montañeros federados, acreditados como monitores base, que sean propuestos por los clubes adheridos a la FAM y cumplan los requisitos. Más información en www.fam.es.

■ ANDADAS POPULARES Nuevas propuestas

Ya es posible inscribirse en las dos próximas andadas populares, programadas para el domingo 25 de marzo. En la localidad de Andorra (Teruel) se desarrollará la 9ª Marcha Senderista Comarca de Andorra-Sierra de Arcos, con tres posibilidades para los caminantes, según opten por el recorrido de 13, 18 o 23 kilómetros. Los interesados pueden dirigirse al teléfono 659 712 959 o consultar en la web www.deportestasandorrasierreadarcos.com. Por su parte, organizada por el C.M. El Caidero, la 10ª Andada Popular Tras l'Arba de Tauste, se celebrará en el entorno del santuario de Sancho Abarca (Zaragoza). En este caso, existen dos posibilidades de itinerario, de 10 o 21 kilómetros. Más información en el 976 855 980 o en www.andada.tausteweb.net.

■ COMPETICIÓN Campeonato de España por Equipos

Los aragoneses Miguel Caballero y Kiko Navarro, del equipo de la Guardia Civil, se proclamaron campeones de España de esquí de montaña por equipos este pasado domingo en la prueba asturiana Trofeo Regil. En poco más de dos horas, finalizaron el recorrido en un circuito muy técnico, con un desnivel positivo de más de 2.000 metros. El también aragonés Fernando Navarro, junto con el madrileño Javier Rodríguez, se proclamaron campeones de España en categoría veteranos.

REFUGIOS | La excelente relación calidad-precio y un trabajo continuo avalan los buenos resultados de 2011

Calidad e innovación frente a la crisis

Si en plena crisis los refugios de montaña registran uno de sus mejores años de ocupación, no debe ser por casualidad. Este hecho no es fruto de un solo factor, sino de la suma de varios de ellos y, aunque al menos uno, el meteorológico, quede fuera de cualquier control, otros son motivados, sin duda, por un concepto de alojamiento y una apuesta de gestión.

La meteorología ha sido siempre un elemento fundamental en la vida de los refugios y albergues de montaña, ya que cuando el tiempo no acompaña, sencillamente, no se puede salir al medio natural. No obstante, y partiendo de que 2011 ha sido (meteorológicamente hablando) un excelente año para poder realizar actividades de montaña, no hay que olvidarse de otros factores que, seguro, se suman a este.

Uno de ellos es la relación calidad-precio. Y es que, poco a poco, los refugios y albergues de montaña han ido mejorando sus instalaciones y la calidad de sus servicios. Ya no se conocen como sitios descuidados, sino que presentan unas instalaciones modernas y, teniendo siempre presente las particularidades que tiene un refugio, aptas para el uso por parte de todo el mundo. Este hecho, sin embargo, no ha implicado que se perdiera una filosofía de precios muy ajustados, lo que acaba generando un buen producto de alojamiento para tiempos económicos difíciles.

Otros factores relevantes han sido los relacionados con la modernización en la gestión y la difusión de los mismos. Por ejemplo, la instalación de internet (en la mayoría solo accesible vía satélite) ha facilitado la realización de reservas 'online'; ha dado acceso a muchos usuarios a información que se tiene en los refugios (gracias a los guardas, que suben la información todos los días); ha permitido asomarse a una de las ventanas del refugio desde el ordenador; y ha facilitado el desarrollo de una importante herramienta de divulgación de las instalaciones, como es www.alberguesyrefugiosdearagon.com.

Promoción de refugios

Actualmente, y partiendo de que internet es la vía por excelencia para la búsqueda de información, la web www.alberguesyrefugiosdearagon.com se ha convertido en



Refugio de Biadós, uno de los establecimientos asociados a la red de la FAM. COMITÉ DE REFUGIOS FAM

el mejor medio de promoción de los refugios y albergues aragoneses, puesto que paulatinamente ha ido llegando a un mayor número de personas. Los datos a este respecto hablan por sí solos. Si comparamos el periodo actual de 2012 con el similar de 2011, la web ha registrado un 55% más de visitas, pasando de 790 al día el año pasado a 1.220 al día en este.

Estos logros no se alcanzan sin esfuerzo. Al trabajo continuo de actualización, mejoras y nuevos contenidos, se suma una labor encomendada a conseguir acuerdos de colaboración que ayuden a la web, y por tanto a los refugios y albergues, a posicionarse y a darse a conocer todavía a más público.

Uno de estos acuerdos, del que cabe sentirse especialmente satisfecho -por tratarse de una importante empresa en internet y, además, aragonesa-, es el alcanzado en fechas recientes con Centraldereservas.com.

Desde el punto de vista de los refugios y albergues aragoneses, con este acuerdo se ha conseguido que estos cuenten con una destacada presencia en esa web, que tiene una repercusión altísima y llega a muchísimos internautas de todo el mundo que buscan reservar alojamiento. Es, bastantes ve-



La web incluye un espacio dedicado a la red de refugios aragoneses.

ces, el desconocimiento lo que lleva a que muchos potenciales usuarios (sobre todo los de fuera de Aragón) no recalen en establecimientos de la Comunidad. Mitigar este hecho es lo que se persigue con colaboraciones como esta, con la confianza de poder lograrlo de manera progresiva, sobre todo cuando se plantean oportunidades de esta envergadura.

El Comité de Refugios de la FAM quiere expresar su especial agradecimiento al equipo de personas de Centraldereservas.com que han mostrado, desde el primer momento, tanto interés por colaborar con la iniciativa.

COMITÉ DE REFUGIOS FAM

EN DATOS

LA OCUPACIÓN DE 2011

En 2011, los 14 establecimientos gestionados por la FAM, donde se cuentan refugios, albergues y las dos escuelas de montaña, registraron más de 82.000 ocupaciones.

Por su procedencia, es de destacar que solamente el 19% fueron de Aragón (que

baja al 13,8%, si no se cuentan las dos escuelas de montaña que, al trabajar mucho con los colegios aragoneses, eleva en gran medida la cifra de estos), lo que indica la importancia de los refugios como elemento de atracción a nuestro territorio.

De ellos, un 12,6% de los visitantes vinieron de Francia, y un 5,6% de otros países. El 62,6% restante fueron pernóctas de personas del resto de España, destacando los catalanes (14% del total), los vascos (el 10,5%), los madrileños (el 10%), y los valencianos (el 9%).

Motor de reservas

A lo largo de 2011 la web www.alberguesyrefugios-dearagon.com puso en marcha el sistema 'online' de reservas múltiples, que posibilita la consulta de plazas y la reserva de varios refugios en un solo paso.

Reservas múltiples

Actualmente, se trabaja para implantar en la web una serie de propuestas de circuitos que, uniendo diferentes establecimientos de los que aparecen en este espacio, resulten atractivos a los usuarios.



Refugio de Lizara, en el Parque Natural de los Valles Occidentales. COMITÉ DE REFUGIOS FAM



El refugio de Respomuso se ubica a 2.200 m de altitud, a orillas del ibón del mismo nombre. COMITÉ DE REFUGIOS FAM

UN NEGOCIO DIFERENTE

¿QUÉ ES CENTRALDERESERVAS.COM?

Centraldereservas.com es una empresa atípica cuya sede central se encuentra en Aínsa. A pesar de que sus comienzos fueron modestos, ahora se ha convertido en una de las primeras agencias de viajes 'online' del país, con más de 70.000 hoteles disponibles en más de 6.500 localidades.

Quizás por su peculiar emplazamiento y el buen ambiente que se respira entre sus trabajadores, Centraldereservas.com siempre sorprende con originales iniciativas y buen humor, tanto de cara a los clientes (ofertas a horas imprevistas, destinos sorpresa, adivinanzas, regalos originales con las reservas, etc.),

como internamente. Por ejemplo, sus empleados disponen de una entrenadora nutricional personal y realizan actividades físicas y de relajación en horas de trabajo, con el fin de mantener el equilibrio entre mente y cuerpo y estar al 100% para afrontar la tarea del día a día.

Toda esta filosofía ha llevado a la empresa Centraldereservas.com a conseguir, en 2005, el 'Premio a la agencia 'online' con mayor volumen de ventas de España'; en 2007, el de 'Mejor tienda virtual'; en 2008, el 'Premio al Joven Empresario Nacional al Compromiso Social', y el pasado mes de diciembre, el 'Premio a la

Empresa Joven Familiarmente Responsable. Aragón 2011'.

Centraldereservas.com trabaja bajo su lema «Más fácil todavía» e intenta cumplirlo al máximo en cada uno de los procesos de compra online y en los procesos post venta. Buscan la confianza de sus clientes, su satisfacción y su lealtad; en definitiva, que cuando un cliente reserve con Centraldereservas.com, esté seguro de que va a tener un gran servicio a un precio muy competitivo.

Es una meta en la que trabajar día a día, ya que el sueño de su fundador, y ahora también de la empresa, siempre fue hacer cosas diferentes.

¿esquíás?

Incluye clases y alquiler

¡Aprende al mejor precio!

Ahora cómprala también on line en www.aramon.es/aramonbox

¿subes?

Pack de familia 29€

Pack de familia 49€

Pack de familia 95€

Compra tu Aramón Box en quioscos, en El Corte Inglés, Forum Sport, Vips y en las taquillas de Plaza Aragón 1, Zaragoza

ARAGÓN, un país de montañas

«En las montañas está la libertad. Las fuentes de la degradación no llegan a las regiones puras del aire»
Alexander von Humboldt (1769-1859)

ESCAPADA | Gallocanta y su entorno ofrecen excelentes posibilidades para pasear en familia

Hasta la ermita del Buen Acuerdo

La laguna de Gallocanta se encuentra en pleno Sistema Ibérico, a unos 1.000 metros de altitud, ocupando el centro de una gran depresión endorreica, rodeada de montañas que en algunos casos superan los 1.300 y 1.400 metros. Desde el punto de vista natural, constituye un enclave de geología y vegetación singulares, que no siempre ha sido bien valorado. A lo largo de todo el año, suele cobijar además una población variable de aves acuáticas, habiendo llegado a adquirir renombre internacional por ser una de las paradas más importantes durante las migraciones de las grullas europeas: más de 62.000 individuos se llegaron a contabilizar el año 1998, aunque lo normal es que rondan los 25 o 30.000 ejemplares, concentrados principalmente entre febrero y marzo. Actualmente, toda la superficie lagunar y sus alrededores están protegidos, declarados Refugio de Fauna Silvestre, y hay varias zonas y caminos que tienen el acceso prohibido o restringido.

El camino elegido es cómodo y fácil: una pista ancha y transitada (cuidado con los vehículos) que forma parte de los senderos de Pequeño Recorrido de la laguna y que se halla perfectamente indicada y señalizada. Se encuentra enseguida tanto si se sale del pueblo por la carretera en dirección a Santed, para tomar a mano izquierda el camino que baja hacia la fuente del pueblo, como si se toma desde la parte baja de la localidad una pista entre corrales y naves agrícolas. Ambos caminos convergen cerca de la ermita de la Virgen de la Soledad.

La pista prosigue entre huertas y arboledas, atravesando una zona donde abundan los pozos, alimentados por las aguas que bajan de la sierra de Valdelacasa. Enseguida, se localiza la primera bifurcación. Dejando a la izquierda el camino



Vista panorámica de Gallocanta desde la ermita del Buen Acuerdo. JAVIER ROMEO/ARCHIVO PRAMES

de los Aguanares, que bordea la laguna de Gallocanta, se sigue por la pista, obediendo los indicadores que dirigen hacia la ermita de la Virgen del Buen Acuerdo.

Un poco más adelante, un desvío a mano izquierda permite acercarse al observatorio de los Aguanares, desde donde con un poco de cuidado es fácil ver a las aves que acuden a beber a la charca cercana, ya que en esta zona mana agua dulce. De vuelta al camino principal, la pista prosigue entre campos de cereal. Se cruza el arroyo llamado el Rojo de Santed para encontrar de nuevo un

cruce: de frente el PR continúa hacia Las Cuerlas. Habrá que abandonarlo, para atravesar el arroyo de La Cañada, situado a la izquierda, y subir hacia la ermita del Buen Acuerdo (1.022 m), cuyo mirador ofrece una gran vista de la laguna de Gallocanta y su sector occidental. El edificio aún conserva restos que denotan su origen románico. El amplio aparcamiento y merendero desvelan la gran afluencia de visitantes a este lugar.

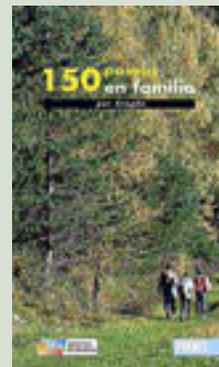
Punto de partida y de llegada

Ubicado en la comarca del Campo de Daroca, a 1.011 metros de al-

titud, el pueblo de Gallocanta, que da nombre a la laguna, es de entre todas las localidades próximas a este espacio natural la que mayor flujo turístico recibe.

En este punto, parte la ruta, aunque antes es recomendable visitar el Centro de Interpretación de la Laguna, situado a unos 2 kilómetros de la localidad de Bello y a 5 kilómetros de Tornos, en la carretera que une ambas localidades. Además de la ya comentada ermita de la Virgen del Buen Acuerdo, el casco urbano de Gallocanta merece una buena visita. Conviene detenerse y po-

FICHA TÉCNICA



Desnivel: inapreciable.

Duración: 2 horas.

Época recomendada: primavera y otoño.

Recomendaciones: la presencia de aves migratorias en la zona es mayor en las épocas recomendadas. Los inviernos suelen ser crudos y en verano no debe olvidarse el agua y el gorro.

Servicios: el pueblo de Gallocanta cuenta con los servicios imprescindibles, como tienda, bares, viviendas de turismo rural y un gran albergue.

Lectura recomendada:

'150 Paseos en familia por Aragón', Zaragoza, Prames, 2005.

ner especial atención en la iglesia de San Pedro, barroca y con interesantes piezas de arte sacro en su interior.

**FERNANDO LAMPRE
JOSÉ MIGUEL VICENTE**

AGENDA DEPORTIVA

■ Peña Guara

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

www.p-guara.com
p-guara@p-guara.com

Barranquismo

Fecha: 17 y 18 de marzo.
Lugar: Raisén (Huesca).

■ Club de Montaña San Jorge

Rosas, 12.
50009 Zaragoza.

Tel.: 691 874 033.

elwebmaster@gmsanjorge.com
www.gmsanjorge.com

Esquí de montaña

Fecha: 17 de marzo.

Lugar: Pico del Monje (Francia).

■ A.D. Alierta-Augusto

Colegio Cesáreo Alierta.
Pedro III El Grande, 4.
5009 Zaragoza.

Tel.: 976 353 615

jfranco7@auna.com

www.cesareoalierta.com

Montañismo (iniciación)

Fecha: 18 de marzo.

Lugar: San Martín

de la Bal d'Onsera

(Huesca).

■ Sección montaña

C.N. Helios

Parque Macanaz, s/n.

50018 Zaragoza.

Tel.: 976 520 367.

www.cnhelios.com

Montañismo

Fecha: 17 de marzo.

Lugar: Castillo de Acher (H).

■ Club de Montaña As Cimas

Idelfonso Manuel Gil, 8, bajos.

50015 Zaragoza.

Tel.: 976 736 141.

club@ascimas.com

www.ascimas.com

Montañismo

Fecha: 17 y 18 de marzo.

Lugar: Cotiella (Huesca).

■ Club de Montaña

Jesús Obrero

Travesía del Vado, 14,

entlo, dcha.

50014 Zaragoza.

Tel.: 976 292 611

Raquetas

Fecha: 17 de marzo.

Lugar: Forges de Abel (Francia).

■ Montañeros de Aragón

Gran Vía, 11.

50006 Zaragoza.

Tel.: 976 236 355.

Fax: 976 236 439.

www.montanerosdearagon.org

administracion@montaneros-

dearagon.org

Raquetas

Fecha: 18 de marzo.

Lugar: Valle de Tena (Huesca).

■ Grupo Alpino Javalambre

Santa Amalia, 17, 4º A.

44003 Teruel.

Tel.: 978 617 612.

www.culbjavalambre.com
info@clubjavalambre.com

Senderismo

Fecha: 18 de marzo.

Lugar: Nogueraelas

(Teruel).

■ Asociación Senderistas

de La Huecha

La Vía, 7

50520 Magallón (Zaragoza).

Tel.: 976 858 133.

presidente@senderistasde-

lahuecha.com

www.senderistasdelahue-

cha.com

Senderismo

Fecha: 17 de marzo.

Lugar: Bardenas (Zaragoza).