

ARAGÓN

país de montañas

50
1963
ANIVERSARIO
fam
2013

Nº 464



Aniversario Nueve años de 'País de Montañas'

Vista aérea de Monte Perdido, la Plana Marmorés y el valle de Pineta. PRAMES

A finales de febrero se van a cumplir nueve años de presencia de 'Aragón, un país de montañas' en las páginas de HERALDO DE ARAGÓN. Un cuadernillo que nació con la vocación de ser la voz de los montañeros y cauce de difusión de todas las actividades interesantes que organizan con esfuerzo e ilusión los clubes aragoneses y los propios comités federativos.

Han sido nueve años intensos, en los que hemos recorrido, a través de diversos itinerarios, mu-

chos rincones de Aragón, y que estamos seguros habrán motivado a muchos aragoneses a calzarse las botas y a coger la mochila para conocer esos parajes con amigos y familiares. Una cita semanal que, jueves tras jueves, nos ha permitido estar en el hogar de muchos amigos.

Desde estas páginas hemos ido contando los logros de nuestros deportistas en las diferentes modalidades que abarca nuestro polifacético deporte, algunas de ellas muy relevantes, con pódiums

mundiales y europeos. Y hemos visto con satisfacción los aniversarios de muchos clubes, algunos, los más veteranos, con más de 80 años a sus espaldas, como Montañeros de Aragón y Peña Guara.

Suscripciones

Cuando empezamos esta aventura de 'Aragón, un país de montañas' eran los inicios de 2004 y el panorama económico y social de entonces era bastante más alentador que en estas fechas actuales. Lamentablemente, las circunstan-

cias económicas han acabado repercutiendo negativamente en el patrocinio de estas páginas y, a partir de ahora, para poder recibir el ejemplar de HERALDO todos los jueves en el domicilio, los federados deberán tramitar una suscripción directamente con HERALDO DE ARAGÓN al módico precio de ocho euros.

Pero el objetivo más importante se ha podido salvar, y es poder seguir estando presentes todas las semanas para hablar de la actualidad de los deportes de montaña

y seguir divulgando los lugares y las actividades más interesantes de la mano de los más de 8.500 federados que se agrupan en torno a los 150 clubes aragoneses.

En este año 2013, queremos celebrar con ilusión el cincuentenario de la Federación Aragonesa de Montañismo y afortunadamente estas páginas podrán seguir haciéndose eco de ello, y de todo lo que vaya aconteciendo en el montañismo aragonés.

LUIS MASGRAU GÓMEZ
Presidente de la FAM

II / ENTREVISTA
A PEPE DÍAZ, PIONERO
DEL MONTAÑISMO
EN ARAGÓN

IV-V / LA GRAN
TRAVESÍA DEL GR 11,
UNA REFERENCIA
DEL MONTAÑISMO

VI/ GRAN PARTICIPACIÓN
EN EL II TROFEO
PANTICOSA-LOS LAGOS
DE ESQUÍ DE MONTAÑA

VIII / CONSEJOS PARA
DISFRUTAR DE LA
MONTAÑA INVERNAL
CON SEGURIDAD

7 DE FEBRERO DE 2013

PROMUEVE:

CON LA GARANTIA
EDITORIAL DE:

PATROCINAN:



ENTREVISTA | El primer presidente de la Federación Aragonesa de Montañismo relata los tiempos fundacionales de la organización

Pepe Díaz, uno de los pioneros en Aragón

Juan José Díaz Ibáñez (Madrid, 1928), miembro de Honor del Grupo de Alta Montaña Español (GAME), es también profesor de la Escuela Española de Montaña y miembro del GPHM (Groupe Pyrénéiste de Haute Montagne francés). Fue el primer presidente de la Federación Aragonesa de Montañismo, de 1963 a 1967, y presidente de Montañeros de Aragón, de 1981 a 1987. Participó en la primera Expedición Española a los Andes del Perú, donde se conquistaron 37 cimas vírgenes de más de 5.000 m, al sur del país, en el nudo de Ayacachi, y la cima del Huascarán (6.768 m) por su arista NE, principal objetivo de la expedición, hasta entonces sin escalar. Más tarde, en 1977, regresa al Perú para escalar el Huandoy Este (6.350 m) y, en 1980, organiza la primera Expedición Aragonesa al Himalaya, donde se alcanza el Baruntse (7.220 m) por una vía inédita. Actualmente, es presidente de honor de la FAM.

¿Cómo se convierte un madrileño en aragonés y de alguna manera en abanderado del montañismo aragonés?

Por circunstancias de la vida, después de la Guerra Civil, mi familia materna, que es aragonesa, decide reunirse al resto en Zaragoza y aquí me tienes desde 1945. Es en este momento cuando entablo conocimiento con los que más adelante serán mis compañeros inseparables en la montaña. En un principio, varios pertenecemos a la Centuria Montolar y, más adelante, ya como socios de Montañeros de Aragón, formamos un grupo heterogéneo y muy unido, que básicamente estará compuesto por Rafael Montaner, Julián Vicente, José Antonio Bescós, Ángel López, Alberto Rabadá y yo, que no era ni mucho menos abanderado. Más bien fueron ellos quienes me enseñaron querer y vivir la montaña.

Hablemos de aquellos tiempos de pioneros para el montañismo aragonés y español.

Después de la 'mili' y de un tiempo trabajando en Aliaga, regresé a Zaragoza, en 1953. En ese momento Manuel Bescós, Alberto Rabadá y Ángel López acababan de coronar el Puro de Riglos, que fue un auténtico hito en la historia de la escalada. A partir de aquí, el grupo nos fijamos unos objetivos, que no eran otros que los de conquistar las grandes paredes del Pirineo aún vírgenes, que ya estaban asediadas por otro grupo destacado de grandes pirineístas franceses. Pongamos, por ejemplo, las Agujas de Ansabere, la NE del Cilindro, la N de La Torre de Marboré, el Espolón del Gallinero en Ordesa o la Vía de las Brujas al Tozal del Mallo, última escalada que Rabadá y Navarro realizaron conmigo, pues desgraciadamente, al mes siguiente, morían



Pepe Díaz en su ascensión hacia la emblemática cima del Huandoy, en 1977.

intentando escalar la cara norte del Eiger, en los Alpes suizos.

Por aquellos tiempos, también se consiguieron grandes logros en Riglos, tales como la Oeste del Pisón, el Torreón del Firé o la Carnavalada, también al Pisón, realizada por Ursi e Ibarzo, joven y excelente cordada de una generación siguiente a la nuestra.

«UNO DE MIS MEJORES
RECUERDOS ES LA
ASCENSIÓN AL HUANDUY,
CON URSI ABAJO
Y CARLOS BUHLER»

¿Cuáles son sus mejores recuerdos?

Mi ascensión al Huandoy con Ursi Abajo y Carlos Buhler, gran alpinista internacional en la actualidad, pero un incipiente andinista en aquel entonces y, por supuesto, la Vía de las Brujas, que sigue siendo una de las vías estrellas en Ordesa.

¿Y la expedición andina?

Esta aventura fue organizada por el presidente del GAME, Félix

Méndez, con carácter nacional, por ser la primera expedición española a una gran cordillera. Por parte de Aragón, fui seleccionado junto a José Antonio Bescós, quedando de manifiesto que proporcionalmente estábamos muy bien representados respecto al resto de las regiones.

La FAM ha cumplido 50 años. ¿Por qué y cómo se crea?

A los pocos años de esa expedición, Félix Méndez se hizo cargo de la presidencia de la federación española. Entonces solo existían ésta y la federación catalana; el resto eran delegaciones de la española. Félix Méndez nos llamó a unos cuantos conocidos y nos propuso crear federaciones regionales para poder funcionar más autónomamente, incluso consiguió algo de dinero para que empezásemos. Era diciembre de 1962 y la federación aragonesa se constituyó a principios de 1963. La presidencia surgió por consenso. Fue un reparto de cargos entre amigos y, como yo era el mayor de la cuadrilla, me nombraron presidente. Como primer presidente, ¿sabía bien a qué se enfrentaba?

Todo era más sencillo y funcionábamos más por intuición. Al principio, las reuniones se hacían en mi casa, pero enseguida buscamos un hueco en la antigua Casa

de las Federaciones (en la calle Alfonso-esquina con la calle de Torrenueva). Como todo estaba ocupado, despejaron un cuarto de baño grande y nos instalaron una mesa, cuatro sillas y un fichero. Eso era todo, entre paredes de azulejos blancos. Pero casi no cabíamos y, al poco, alquilamos el piso de la calle de Albareda donde sigue estando la sede. Por otro lado, los clubes federados eran pocos: en Zaragoza estaban Montañeros de Aragón, las secciones de montaña de Helios y Stadium Casablanca y Jesús Obrero, a los que se añadía la Escuela de Montaña del Frente de Juventudes; en Huesca, Peña Guara; en Jaca, Mayencos; en Sabiñánigo, Edelweiss; y en Barbastro, Montañeros de Aragón. Finalmente, mi marcha de la presidencia fue algo tumultuosa. Se trató de una dimisión, con otros presidentes regionales, como protesta a una expedición que no cumplía con las normas que nos regían a todas las federaciones, y que se había convertido en algo muy mediático.

Después de todos estos años, ¿qué es la FAM para Aragón?

Un organismo necesario. En primer lugar por la situación geográfica de Aragón, para aprovechar ese recurso deportivo que son sus montañas. Ahora mismo, Aragón

tiene un montón de gente muy buena, haciendo actividades con mucha calidad. Y además, son muchos los federados. Hay calidad y cantidad, lo que para una tierra tan grande y tan poco poblada hace que, proporcionalmente, la FAM tenga mucho peso a escala nacional. Pero ya no se trata solo de desarrollar una labor

«AHORA MISMO ARAGÓN
TIENE UN MONTÓN DE
GENTE MUY BUENA
HACIENDO ACTIVIDADES
CON MUCHA CALIDAD»

deportiva, sino de su incidencia en la promoción turística de Aragón. Y como colofón, desde la federación se impulsó la creación de los Grupos de Rescate de la Guardia Civil, los GREIM, a los que nos une afecto y camaradería, y que en la actualidad son uno de los mejores grupos de rescate de Europa. Es decir, la FAM está totalmente involucrada con la seguridad en la montaña.

Desde su experiencia, ¿cómo

Recorrier

Con su hi



ando la arista NE del Huascarán, en 1961.



ja en la cima del Cervino, en 1995.

cree que ha evolucionado el deporte ligado a la montaña en nuestra comunidad?

Por un lado, la montaña se ha hecho más accesible y, por otro, en Aragón hay primeras figuras alpinísticas. El deporte en la montaña se ha desarrollado en todas sus facetas: senderismo, carreras por montaña, barranquismo, escalada, esquí de montaña, raquetas de nieve, alpinismo de dificultad, con ochomiles incluidos... Poner algún nombre sería dejar algún otro en el tintero, ya que hay muchos. **Con los años, las actividades pierden intensidad, pero ¿se puede decir que para un montañero la necesidad de monte permanece inagotable?**

Siempre está esa necesidad. El ser montañero, más que un deporte, es una manera de ser.

¿Con cuál de todas sus gestas se queda?

Además de las ya citadas, una de mis últimas satisfacciones fue escalar el Cervino con mi hija, cuando yo ya tenía 75 años.

Una recomendación para los montañeros.

Las de siempre: prudencia, ir bien equipado y hacer uso de todos los medios que hay en la actualidad (tecnología, materiales, refugios...) e ir bien informado.

PRAMES

NOTICIAS DEPORTIVAS

■ NUEVA ÉPOCA

Suscripciones a 'Aragón, un país de montañas'

A partir de hoy, el suplemento 'Aragón, un país de montañas' renueva su imagen y amplía sus páginas, que incorporarán mucha más información sobre los deportes de montaña en nuestra comunidad. Se abre, por tanto, una etapa de crecimiento e ilusión. Hasta la fecha, 6.500 federados recibían en su domicilio, todos los jueves, un ejemplar de HERALDO DE ARAGÓN con el suplemento. A partir de ahora, y adaptándonos a la situación económica general, todos los federados aragoneses podrán seguir recibiendo cada jueves el periódico en su domicilio por una cantidad simbólica de 8 euros al año. De este modo, garantizamos el envío al 100% de los interesados. Los federados también podrán optar a una suscripción anual completa a un precio muy bonificado, 365 euros, por el envío diario a casa. Suscripciones en HERALDO DE ARAGÓN: tel. 976 763 211 o e-mail suscripción@heraldo.es.

■ GTEDA FAM-CAI

Pruebas de acceso

El pasado 26 de enero, en las instalaciones de Dock39, de Puerto Venecia, se celebraron las pruebas de acceso al Grupo de Tecnificación de Escalada Deportiva FAM-CAI Obra Social. Los diez inscritos destacaron por su nivel y su juventud. Con las cinco nuevas incorporaciones, los ocho tecnificados son: Emilio Céster, Álvaro Lafuente, Izarbe Pérez, Laura Pellicer, Rebeca Pérez, Jesús Joven, David González y Diego Ruiz.



Participantes en las pruebas. GTEDA FAM-CAI

■ ESQUÍ DE MONTAÑA

XXXI Travesía Pirineos

El próximo 17 de febrero, en el entorno de la estación de esquí de Formigal, se celebrará la XXXI Travesía de Esquí de Montaña, organizada por el Club de Montaña Pirineos de Zaragoza. La carrera será Campeonato de Aragón Individual y de clubes, y prueba de la Copa Aragonesa y de la Liga Popular. Más información: www.clubpirineos.org.



Travesía Pirineos. ALEJANDRO PEÑA

■ RAQUETAS DE NIEVE

VII Día del Raquetista

El domingo 17 de febrero también se celebrará el VII Día del Raquetista, este año, organizado por el Grupo Alpino Javalambre en colaboración con el Comité de Raquetas de la FAM. Próximamente, se informará del lugar de la cita y de las tarifas de inscripción.

■ TERTULIAS

50 años de montañismo

Con motivo del 50 aniversario de la FAM se ha programado, en colaboración con la Obra Social de la CAI, un ciclo de tertulias en las que se abarcarán esos 50 años de andadura década a década, con personajes destacados del montañismo aragonés y coordinadores de apoyo. La primera será el 20 de febrero, en el salón de actos de la CAI (Pº Independencia, 10, de Zaragoza), a las 19.00. Bajo el título 'Los Inicios del Montañismo en Aragón (1960-1970)', intervendrán Pepe Díaz y Ángel López 'Cintero', dos grandes del montañismo que protagonizaron innumerables gestas, coordinados por Alex Puyó, escalador y buen conocedor de este periodo de pioneros. La tertulia servirá de presentación de los diferentes actos del 50 aniversario. Entrada libre hasta completar aforo. Os esperamos.

ARAGÓN, en tu mano.

Aprende más de Aragón,
haz Check In, compártelo y...
¡¡suma puntos!!



La nueva aplicación móvil para Smartphones y tabletas "Check In Aragón" te permite sumar check-ins por todo Aragón al visitar lugares de interés cultural, turístico, de ocio, artístico... **Descárgala, empieza a sumar puntos y comparte toda la información con tus amigos. Hacer Check In tiene premio...**

Descárgala en...



GR | La Senda Pirenaica o GR 11 es una referencia del montañismo a escala nacional y europea



La gran travesía del GR 11

Vista aérea de la Canal Roya, por la que pasa el GR 11. PRAMES

El GR 11, también conocido como Senda Pirenaica, es un sendero de Gran Recorrido que atraviesa los Pirineos españoles, adentrándose también en Andorra, de Oeste a Este, desde el cabo Higer (País Vasco), frente al Atlántico, hasta el Cap de Creus (Cataluña), ante el Mediterráneo.

Esta gran travesía está dividida en 46 etapas, a las que se añaden hasta 15 variantes, sumando un total de 1.008,9 km. El itinerario supone el encuentro con los principales paisajes y ecosistemas que aglutina la cordillera pirenaica, con dos parques nacionales (Ordesa y Monte Perdido, en Aragón, y Aigüestortes i Estany de Sant Maurici, en Cataluña), varios parques naturales y, en tierras aragonesas, los Monumentos Naturales de los Glaciares Pirenaicos.

Pero además, este es el escenario en el que históricamente se ha desarrollado una cultura montañesa con múltiples matices. Por ello, la ruta también supone un encuentro con un rico patrimonio histórico, etnográfico y lingüístico,

ya que a lo largo del camino oiremos hablar en euskera, aragonés, aranés, francés, catalán y, por supuesto, en castellano.

Por último, el GR 11 supone un encuentro con quien realiza el ca-

mino, pues aunque muchas excursiones son fáciles, al ser un recorrido de alta montaña, requiere una mínima experiencia en este tipo de terreno o la compañía de una persona experta. Cada cu-

DATOS DE INTERÉS

GR 11 TRAMO ARAGONÉS

Distancia aragonesa: 307,70 km.

Etapas por las que transcurre:

- 1 Zuriza-Guarrinza.
- 2 Guarrinza-Candanchú.
- 3 Oza-Lizara (GR 1.1).
- 4 Lizara-Canfranc (GR 11.1)
- 5 Candanchú-Canal Roya-Sallent.
- 5 Candanchú-Variante por la canal de d'Izas y la localidad de Sallent.
- 6 Sallent-Balneario de Panticosa.
- 7 Balneario de Panticosa-Buxargüelo/Bujaruelo.

- 8 Buxargüelo/Bujaruelo-Góriz.
- 9 Góriz-Pineta.
- 10 Pineta-Parzán.
- 11 Parzán-Biadors/Biadós.
- 12 Biadors/Biadós-Estós-Puente de San Jaime.
- 12 Circuito de los Tres Refugios (GR 11.2).
- 13 Puen de San Chaime-Llauset.
- 13 Variante al Estany d'Angliós por la collada d'Es Ibons/Estany.
- 14 Cabaña de Llauset-Espitau de Vielha.
- 14 Cabaña de Llauset-Aneto.

al debe elegir el tramo y el material en función de su experiencia y sus necesidades para que la experiencia resulte lo más agradable posible.

Tramo aragonés

Desde los suaves bosques atlánticos del Pirineo vasco-navarro a las 'garrigas' mediterráneas de Cataluña, el tramo aragonés tiene una presencia muy destacada. No en vano sus más de 300 km discurren al lado de las mayores alturas de la cordillera: Monte Perdido (3.348 m), Posets (3.369 m) y Aneto (3.404 m).

La atracción que ejerce este paisaje se traduce en más de 60.000 pernoctas al año en los refugios ligados al GR 11 y, al menos, otras tantas personas de paso por estas tierras de montaña. De ahí que la Senda Pirenaica no solo sea un gran reto deportivo en un soberbio marco natural, sino también un recurso turístico de primer orden para la comunidad autónoma de Aragón. Ello también es posible gracias al servicio que ofrece la web Alber-

guesyrefugiosdearagon.com

Hayedos y crestas calizas dan la bienvenida al tramo aragonés en Zuriza, junto al límite con la comunidad foral de Navarra. En Oza, la variante GR 11.1 sigue hacia los valles de Aragüés y Aísa, al sur del itinerario principal, que discurre por Guarrinza y Estánés, para volver a unificarse ambos en Canfranc. Bien por la Canal Roya, bien por la de Izas, se alcanza la Bal de Tena, donde se elevan los primeros 'tresmiles', con numerosos ibones a sus pies, llegando al Balneario de Panticosa.

Hacia el este, el camino alcanza el Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido, sigue por Pineta y Barrosa, cruza al valle de Chistau y se interna en el Parque Natural de Posets-Maladeta, donde el GR 11 pasa por algunos de sus lugares más emblemáticos (Estós, Ballibierna, Llauset...). Finalmente, el recóndito valle de Ixalenques y la pequeña población de Aneto despiden al sendero hacia tierras catalanas.

PRAMES

RECOMENDACIONES

ALOJAMIENTOS PARA LA ETAPA

REFUGIO DE LIZARA

Propiedad: Mancomunidad Forestal de Aragüés del Puerto y Jasa.

Gestión: FAM.

Dirección postal: Aragüés del Puerto (22730, Huesca). Tel./fax: 974 348 433.

E-mail: info@refugiodelizara.com.

Web: www.refugiodelizara.com.

Temporada: todo el año.

Plazas: 75.

Servicios: duchas, agua caliente, calefacción, bar, servicio de comidas, mantas, taquillas, calzado de descanso, enfermería y aula polivalente. Habitaciones con baño. Alquiler de raquetas de nieve y material de esquí nórdico. Su gestión medioambiental está certificada con la ISO 14001.

BORDA BISALTICO

Propiedad y gestión: Familia Boli Laplaza.

Dirección postal: Ctra. Gabardito, km 2 (22720 Hecho, Huesca). Tel./fax: 974 375 388 / 696 981 816

E-mail: bordabisaltico@hotmail.com.

Web: www.bordabisaltico.com

Temporada: de junio a septiembre todos los días. Resto del año, fines de semana y puentes.

Plazas: 52.

Servicios: duchas, agua caliente, mantas, calefacción, servicio de comidas, bar-cafetería, terraza panorámica, lencería opcional, zona común, alquiler de raquetas y venta de pan.

GR 11
Navarra

Refugio

Un triple encuentro

El GR 11 o Senda Pirenaica supone un encuentro con los principales paisajes y ecosistemas que aglutina la cordillera pirenaica, con un rico patrimonio histórico, etnográfico y lingüístico, y con quien realiza el camino.

Recurso turístico

Con más de 60.000 pernотas al año en los refugios de la FAM, la Senda Pirenaica no solo es un gran reto deportivo en un soberbio marco natural, sino también un recurso turístico de primer orden para Aragón.



de Lizara al paso del GR 11. PRAMES

LA FICHA

ETAPA 3: OZA-LIZARA (GR 11.1)

Desde 'Selba d'Oza' (1.140 m), seguir la carretera hacia el S, hasta la zona del puente d'Isil (2 km), donde el valle se abre un poco. Aquí, a la derecha, junto a un refugio forestal, se toma una trocha que asciende a la antigua calzada romana, que discurre sobre el desfiladero de la Boca del Infierno, vigilado por Lo Castiello Biello, bajando después, de nuevo, a la carretera (km 7,2).
Unos 300 m al S, tomar a la izquierda una pista asfaltada que cruza el río por el Puen de Santana (920 m). Desde aquí, a la izquierda, se coge la pista a la



zona de acampada del barranco d'Agüerri. Luego, se continúa por la que, a la derecha, sube asfaltada hacia el refugio de Gabardito, para abandonarla a los 400 m por un empinado camino que la acorta entre el bosque. Una vez en el refugio de Gabardito (1.370 m), seguir por una pista al E, entre el bosque, llaneando y ascendiendo ligeramente a media ladera (dejando a los lados otros cruces), y penetrar en el barranco d'Agüerri.
En una bifurcación, tomar el camino ascendente que, primero a media ladera y zigzagueando después, sube hasta

unos amplios prados. Cruzándolos en dirección SE, se pasa bajo los restos del refugio 'Dios te Salve'; luego se atraviesa el barranco Plan d'Aniz (que baja al N) y se sube en dirección SE hasta una collada (1.929 m), para enfilarse hacia el cuello de Lo Foratón (2.016 m). Desde ahí, se desciende con una amplia Z, llegando a la Fuen Fría (sobre una loma entre dos vertientes) y, por una trocha con fuerte pendiente, al refugio de Lizara (1.515 m).
Distancia: 18,9 km.
Horario parcial: 7 h 55 min.
Desnivel positivo: 1.447 m.
Desnivel negativo: 1.050 m.
Para saber más: J. A. López y J. M. Vicente, GR 11. 'Senda Pirenaica. De mar a mar', Prames, 2012 (7ª renovada).

bus blanco



formigal

Servicio diario
Transporte ida y vuelta
+ forfait

Laborable 44 €

Festivo
(sábado, domingo y festivo) 61 €

Salida a partir de 10 pax.

panticosa

Pack incluye
Transporte ida y vuelta
+ forfait

+ bocata + bebida
+ alquiler de material 42 €

Sólo Miércoles

Salida a partir de 15 pax.

horarios

Salida
Zaragoza, a las 7 h.
Pº Mª Agustín, 12-14
(Ambulatorio Ramón y Cajal)
Huesca, a las 7,45 h.
Avda. Juan XXIII, s/n.
Llegada A las 9 h.
Regreso A las 17 h.
*horario estimado



Reserva telefónica
976 44 11 43

Esquí de montaña Panticosa-Los Lagos

Héctor Belío, en un momento de la prueba. JUAN BENITO VALLE

Primeros clasificados en Popular Masculino. J. B. VALLE

- 1 Joxema Urrestarazu (FNDME; Altsasuko Mendigoizaleak)
- 2 Roberto Milikua (EMF; independiente)
- 3 Julio Benedé (FAM; CM Piri-neos)

Que el frío no te impida estar comunicado

Consigue con HERALDO estos

Guantes táctiles

Guantes diseñados para usarlos con todas las pantallas de los **smartphones** y **tabletas**.

por solo

5,95 €

con tu
HERALDO



Los filamentos **conductores de acero inoxidable** en las puntas de los dedos pulgar, índice y corazón garantizan su efectividad en **tecnología táctil** y **capacitiva**.

YA EN TU
QUIOSCO



- Elásticos
- Unisex
- Color negro

Sección de
HERALDO

PARA SEGUIRTE
5 €
estoripitaria

registro de Heraldos de Aragón

Los suscriptores de Heraldo de Aragón en el exterior
heraldosul@heraldosul.es 900 260 211

HERALDO

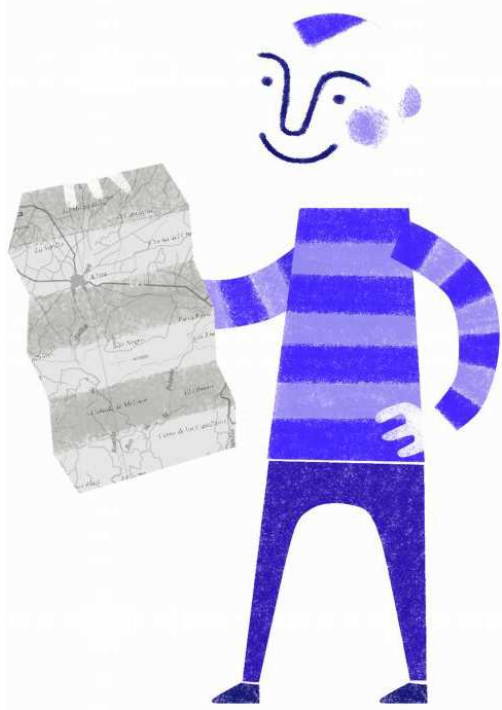
DE ARAGON

ARAGÓN

país de montañas

SEGURIDAD | Consejos para disfrutar de la montaña invernal con seguridad

Por una montaña segura en invierno



1 Planifica la actividad. Escoge la actividad adecuada a la experiencia del grupo. Calcula el horario previsto, distancias y desniveles que debes superar. Consulta la previsión meteorológica y estudia el parte de aludes con atención. Prepara un plan alternativo por si tienes que acortar la actividad. Avisa a dónde vas y el horario en el que tienes previsto regresar.

2 Equipa tu mochila. Necesitas: bota invernal y polaina; ropa térmica, varias capas, piolet y crampones; sonda, ARVA (instrumento para localizar personas sepultadas) y pala; chaqueta impermeable y cortavientos; gorro, gafas de sol y crema protectora; agua y comida suficientes; teléfono móvil con batería cargada; botiquín; linterna o frontal, silbato, mapa, brújula y GPS.



3 Actúa con prudencia. Evita salir solo e inicia la actividad a una hora prudente. Recuerda las pocas horas de luz de las que dispones en esta época del año. Equipate correctamente: sonda, ARVA y pala pueden salvarte la vida. Utiliza el material técnico (piolet y crampones) siempre que sea necesario. Permanece atento a la meteorología y a las condiciones de la nieve. Dosifica tus fuerzas y las del grupo, no dudes en darte la vuelta si algo no sale como estaba previsto. No te separes de tus compañeros, ni dejes a nadie solo.

Si es necesario, ten en cuenta las alternativas más cortas o darte la vuelta y volver otro día.



4 Y recuerda. Las actividades en la montaña invernal entrañan todavía más riesgo y es necesario una formación técnica y experiencia. Si quieres disfrutar de la montaña invernal, pero no tiene la preparación adecuada, puedes contratar un guía, profesional en la gestión del riesgo, que te enseñará a disfrutar del deporte y a conocer el medio. Consulta: www.montanasegura.com.

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: 9-10 de febrero. Lugar: barranco del Puerto o Sía.

Senderismo

Fecha: 10 de febrero. Lugar: Junzano-Puente medieval-Casbas.

■ Club de Montaña As Cimas

Idelfonso Manuel Gil, 8 bajos. 50015. Zaragoza. Tel.: 976 736 141. club@ascimas.com; www.ascimas.com

Barranquismo

Fecha: 10 de febrero. Lugar: Foz de la Canal.

■ 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

Esquí de montaña

Fecha: 10 de febrero. Lugar: Pirineo francés.

■ CM Campo de Borja

Mayor, 33, 3º. 50540. Borja. Tel.: 626 806 653 / 976857553. cdmcd@hotm.com

Esquí de montaña

Fecha: 9-10 de febrero. Lugar: Bielsa.

■ CM Zorrolongo

Abadía, 9. 50200. Ateca (Zaragoza). Tel.: 626 693 065. secret-zorrolongo@hotmail.com secretzorrolongo.wordpress.com

Montañismo

Fecha: 9 de febrero. Lugar: Mesa de los Tres Reyes.

Raquetas de nieve

Fecha: 10 de febrero. Lugar: Linza.

■ Stadium Casablanca

Sección Montaña y Esquí. Vía Ibérica, 69-77. 50012. Zaragoza. Tel.: 976 562 875.

administracion@stadiumcasablanca.com

www.stadiumcasablanca.com

Raquetas de nieve

Fecha: 8-10 de febrero. Lugar: Font Romeu-Capcir.



Senderismo

Fecha: 10 de febrero. Lugar: descubriendo el galacho de Juslibol.

■ CM Zaragoza

Sierra de Loarre, 20. 50171. La Puebla de Alfindén (Zaragoza). Tel.: 645 924 137 / 646 028 313.

c.m.zaragoza@gmail.com

Raquetas de nieve

Fecha: 9 de febrero. Lugar: Nerín.

■ Montañeros de Aragón

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

administracion@montanerosdearagon.org

Senderismo

Fecha: 9 de febrero. Lugar: Alfajarín-barranco de San Juan (Mañanas con mochila).

Senderismo

Fecha: 10 de febrero. Lugar: Estrechos del Martín.

■ Centro Excursionista Ribagorza

Miguel Cuervo, 13, 1º. 22430. Graus (Huesca). Tel.: 974 546 090.

info@centroexcursionistaribagorza.com

www.centroexcursionistaribagorza.com

Senderismo

Fecha: 10 de febrero. Lugar: Montsec y pasarela de Mont-rebei.

■ SD Comuneros de Calatayud

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

comuneroscalatayud@gmail.com

www.comuneroscalatayud.com

Senderismo

Fecha: 10 de febrero. Lugar: Munébrega.