

Kilómetro vertical Monte Remílez



Corredores de una edición anterior de la Puyada Monte Remílez. CLUB ASAMUN

El próximo 1 de septiembre se celebrará una nueva edición de la Puyada Monte Remílez, prueba valedera para la Copa de Aragón y la Liga Aragonesa de Carrera Vertical por Montaña de la Federación Aragonesa de Montaña 2013. Esta 'puyada', organizada por el club Asamun y localizada en el magnífico entorno natural del valle de Hecho, se ha convertido en una de las citas clave de esta modalidad deportiva en la montaña aragonesa. La Diputación Provincial de Huesca, la comarca de La Jaceta-

nia, el Ayuntamiento del Valle de Hecho y Trangoworld son sus patrocinadores.

El recorrido, solamente de ascenso y completamente balizado, tiene la salida en la villa de Hecho y su llegada está situada en la cima del Monte Remílez (1.820 m). En total, son unos 5 km de distancia y un desnivel positivo de 1.040 metros, lo que supone superar una pendiente media de 20,92%, para lo que no está permitido el uso de bastones.

Hasta la fecha, los récords de subida están en los 00.48.22 de Lau-

ra Orgué, en categoría femenina, y en los 00.39.41 de Jesús de la Morena, en categoría masculina, ambos logrados en 2011.

Servicios

En la meta esperará un avituallamiento líquido, mientras que en el punto de salida los corredores contarán con servicio de guardarrropa, aseos y servicio médico; asimismo podrán hacer uso de las duchas en las piscinas municipales. La organización también hará entrega de una bolsa de corredor a los participantes y habrá un sor-

teo de regalos, además de premios en metálico para los tres primeros clasificados absolutos y trofeos para los tres primeros de cada categoría. Una vez finalizada la prueba se celebrará una comida gratuita en la plaza del Ayuntamiento para, posteriormente, hacer la entrega de los trofeos.

Los dorsales se entregarán el domingo 1 de septiembre de 7.30 a 9.30, hora en la que se dará la salida individual, en formato de contrarreloj, cada 30 segundos. El picoteo está previsto para las 13.30.

En el blog puyadaremirez.blogspot.com.es se puede descargar el tríptico en formato pdf con toda la información relativa a la prueba y a los alojamientos existentes en la zona, así como formalizar la inscripción, con precios de 19 euros para federados y de 24 para no federados.

El cupo de inscripciones se limita a 250 corredores, en riguroso orden de inscripción, y está abierta hasta mañana, día 30 de agosto.

ORGANIZACIÓN PUYADA MONTE REMÍLEZ

II-III / BALANCE
DE LA PRIMERA PARTE
DE LA CAMPAÑA
MONTAÑA SEGURA

IV-V / ASCENSIÓN
AL TOZAL DE GUARA: LA
BELLEZA E INTENSIDAD
DE UNA CUMBRE MÍTICA

VI / PR-Z 101, UNA
INTERESANTE ESCAPADA
POR UNAS CINCO VILLAS
DESCONOCIDAS

VIII / MONTAÑA
Y FOTOGRAFÍA SON
DOS PASIONES QUE
SUELEN IR DE LA MANO

29 DE AGOSTO DE 2013

PROMUEVE:



CON LA GARANTÍA
EDITORIAL DE:



PATROCINAN:



MONTAÑA SEGURA | La campaña aúna informadores voluntarios, actividades en campamentos y presencia en la red



El objetivo de la campaña es informar de las normas básicas que deben seguirse antes y durante las actividades en el medio natural. PRAMES



**FEDERACIÓN
ARAGONESA
DE MONTAÑISMO**



Con la finalización del mes de agosto, la campaña Montaña Segura, que se inició a comienzos de julio, tras la firma del convenio entre el Gobierno de Aragón, Ibercaja y la Federación Aragonesa de Montañismo (FAM) el día 3 de julio, está en condiciones de hacer un balance de dos meses de actividad intensa en nuestras montañas.

Buena parte de la labor de la campaña ha recaído en la Red de Informadores Voluntarios (RIV), quienes, sobre el terreno, amplifican y extienden las actuaciones de información y prevención que están en la base de la campaña. Con esta dinámica de trabajo se consigue llegar a un gran número de visitantes, multiplicando la presencia de la campaña Montaña Segura en el medio.

Esta red de voluntarios, creada en la campaña de 2012, está compuesta por personas que, en su día a día, realizan labores divulgativas sobre actividades en el medio natural, como son los empleados de oficinas de turismo, alojamen-

tos hosteleros, empresas de turismo activo, espacios naturales protegidos y refugios de montaña de la FAM. Un objetivo del presente año es el de mantener, afianzar y hacer crecer la Red de Informadores Voluntarios que, en 2012, alcanzó los 244 establecimientos en todo Aragón.

De esta forma, en 2013 se ha creado un Registro de Establecimientos pertenecientes a la RIV, en el que constan los nombres y tipos de establecimientos, su ubicación, las personas responsables y la identificación de los informadores voluntarios de estos lugares.

La FAM entrega a cada uno de ellos un distintivo para hacer visible su adhesión al proyecto y su localización geográfica se incorpora al visor de la Red de Informadores Voluntarios presente en la web www.montanasegura.com. Actualmente, la red consta de 301 puntos informativos, lo que quiere decir que 57 nuevos establecimientos se han adherido a ella durante la actual campaña. De estos

recién incorporados, 30 pertenecen a las sierras turolenses.

LA RIV ha repartido y está repartiendo los folletos de la campaña. El visitante valora de especial manera los que incorporan mapas y propuestas de excursiones. A los siete de la campaña anterior (Guara, dos de Benasque, valles de Cinca-Cinqueta, valle de Ordesa, valle de Tena y valles Occidentales), en este 2013 se han añadido los mapas del valle del Aragón y del Moncayo, este último enfocado también a la montaña invernal. En total, se han impreso más de 150.000 folletos, que los informadores de la RIV se encargan de repartir.

Por otro lado, desde el 21 de agosto, los informadores ya tienen acceso a la formación virtual que

ofrece la web de la campaña. Esta formación tiene como objetivo proporcionar o recordar las normas básicas que deben seguirse antes y durante las actividades en el medio natural, con el fin de que los informadores las transmitan a quienes acuden a ellos para informarse.

Cada curso requiere de algo menos de una hora para completarlo y puede hacerse a través de internet en cualquier momento, de una sola vez o en partes. Al final de cada tema, una pregunta, no evaluativa, pero a la que hay que responder, permite pasar al siguiente tema. Dicha cuestión no tiene como fin dar una nota, sino detectar qué temas se conocen más o qué otras líneas formativas de interés se pueden plantear en un futuro. El objetivo de la campaña

es que todos los informadores voluntarios sigan cumpliendo su cometido de la mejor manera posible, contando siempre con su máxima implicación.

Campamentos

Otro de los pilares fundamentales de la campaña han sido las actuaciones diseñadas para los campamentos de verano, dirigidas tanto a los monitores de tiempo libre como a los acampados. Para ello, se ha colaborado con el Instituto Aragonés de la Juventud (IAJ) en la evaluación de la complejidad e idoneidad de las propuestas de actividades montaÑeras de los campamentos, constituyéndose la FAM como un ente asesor.

Esta colaboración incluye el análisis de las notificaciones, la valoración por parte de los expertos del programa de actividades en montaña, la elaboración de un informe con propuesta de alternativas, si procede, y la comunicación con el IAJ del resultado del trabajo.

Se han analizado un total de 98 notificaciones de actividad y se

**EN 2012, LA RED DE
INFORMADORES VOLUN-
TARIOS ALCANZÓ LOS
244 ESTABLECIMIENTOS
EN TODO ARAGÓN**

ha asesorado vía telefónica o por correo electrónico a 51 campamentos.

A veces, estos asesoramientos han consistido en asegurarse de que el equipo de monitores responsable de las actividades conocía bien la actividad propuesta y que había hecho un reconocimiento previo del terreno donde se iba a realizar. Cuando no ha sido así, se les ha invitado a hacerlo y, si la actividad tenía cierto grado de compromiso (por exigencia, dificultades técnicas específicas, etc.), se ha indicado el mismo y se ha propuesto alternativas.

Para realizar esas valoraciones se ha tenido en cuenta la actividad propuesta, el estado general de la montaña en la fecha planificada (restos de nieve, caudales, posibles destrozos en caminos por las riadas, etc.), la edad de los participantes y de los monitores, la ratio entre participantes y monitores y la formación específica en montaña justificada por el equipo de monitores.

Asimismo, se han llevado a cabo visitas a campamentos, donde se han realizado actividades formativas con los monitores de los mismos. Siempre se ha considerado que este tipo de actividades es de alto impacto y permite dar a conocer la campaña de forma muy incisiva. Se ha acudido a los campamentos que más actividad en montaña tenían programada y siempre antes de que esta se realizara, aprovechando la acción didáctica para comentar con el equipo de monitores las excursiones planteadas y repasándolas con ellos sobre los mapas.

En las 10 visitas realizadas se ha ido a campamentos que sumaban 1.100 personas, entre acampados y monitores, y aunque no en todos los campamentos la actuación de los técnicos de Montaña Segura se ha hecho con el campamento al completo, sí que todo el equipo de monitores ha sabido de la campaña y ha podido transmitir sus objetivos y pautas al grupo.

Presencia en la red

Según los datos aportados por la Guardia Civil, el 90-95% de las personas rescatadas en Aragón no son aragonesas, sino que son visitantes y turistas que hacen sus actividades en nuestras montañas durante el periodo vacacional. De ahí que sea parte fundamental de la estrategia de la campaña Montaña Segura llegar a todos ellos antes de que vengan, además de hacerlo durante su estancia, con el fin de informar y formar en seguridad en el medio natural.

En este marco de acción, internet y las redes sociales son una herramienta fundamental. La web de la campaña concentra toda la información sobre la misma, incluidos todos aquellos contenidos que se elaboran para la RIV (folletos en formato pdf, tracks, guías de usuario, etc.); y los perfiles en facebook y twitter se mantienen activos, dando a conocer tanto información del programa como general o noticias sobre seguridad en montaña y otras actividades en el medio natural.

PRAMES

NOTICIAS DEPORTIVAS

■ CARRERAS POR MONTAÑA

Valle de Pineta

El día 8 de septiembre tendrá lugar la V Carrera por Montaña Valle de Pineta, organizada por el club Wahkan Raiders. Con salida desde el camping Bielsa y llegada a la plaza del Ayuntamiento de la dicha localidad, se trata de un recorrido de 24 km y 3.000 metros de desnivel acumulado, rápido y con una subida técnica, cuyo trazado discurre casi en su totalidad por el valle de Pineta. También se incluye una carrera más corta, el I Cross Alpino Pantano de Pineta, para que los corredores se puedan iniciar en las carreras por montaña, de 12 km y 700 metros de desnivel positivo, dificultad técnica y con espectaculares vistas sobre Monte Perdido, La Munia o el collado de la Cruz de Guardia. El plazo de inscripción el 7 de septiembre, con plazas limitadas para 250 corredores. Los precios de inscripción para la carrera larga son de 20 euros para federados Fedme y 25 euros para los no federados (incluye seguro de accidentes); para la corta es de 15 euros para federados Fedme y de 20 euros para los no federados (incluye seguro de accidentes); los participantes en la edición de 2012 tendrán un descuento de 5 euros; y la comida para los acompañantes supondrá un coste de 5 euros. Tras el almuerzo se procederá a la entrega de premios y sorteo de regalos.

■ DESCUENTO

5% en publicaciones

La FAM ofrece a sus federados una promoción para adquirir libros de la editorial Prames con un 5% de descuento mediante la presentación de un bono canjeable en una serie de librerías colaboradoras de las provincias de Huesca, Zaragoza y Teruel. Para poder beneficiarse de este descuento habrá que presentar el carnet de federado. Este bono, que será recogido en las librerías por el comercial de Prames, será válido hasta el 31 de diciembre de 2013 y no será acumulable a otros descuentos (ferias, días del libro, promociones especiales, etc.). Para conseguir el bono hay que entrar en la web de la federación: www.fam.es.

BONO CANJEABLE
5% de descuento




EN COLABORACIÓN CON LAS LIBRERÍAS*

ofrecen un descuento especial a los federados en las publicaciones PRAMES

* LIBRERÍAS DE HUESCA: Aldea Librería la General, Barbastro Gráficas Bae, Librería Castellón, Librería Moisés. * HUESCA: Librería Anónima, Librería Coto, Librería Iria, Librería Más de Libros, Librería Santa Catalina. * JACA: Librería General Jaca, Librería La Unión. * MONZÓN: Librería Jor. * SARINENA: Librería Gil, Librería Montaner.

* LIBRERÍAS DE TERUEL: Alcazar Librería Miguel Balle, Librería Soler. * TERUEL: Librería Cervantes, Valderrobres Librería Sert.

* LIBRERÍAS DE ZARAGOZA: Ebra de los Caballeros Inicio 2009, Galatianos Librería Costa, Donde los libros, LA ALMUDENA DE DONA, GORDINA Librería Irena, TARAGONA Librería Meléndez, ZARAGOZA Librería Calamar, Librería Central, Librería Circular, Librería la Pantera Rosa, Librería París, Librería Siglo XXI, Pequeño teatro de los libros.

Este BONO será recogido en las librerías por nuestro comercial. Es necesario presentar el Carnet de Federado. Válido hasta el 31 de diciembre de 2013.

■ COPA ARAGÓN KV Última prueba

Recordamos que el próximo día 29 de septiembre se celebrará la última prueba de la Copa y Liga de Aragón de Kilómetro Vertical, organizada por el club Adecom. Este kilómetro vertical constará de una distancia de 3,8 km con un desnivel positivo de 1.110 m, y con una pendiente media del 29%, estando situada la meta en la cima de El Portet (2.449 m). El recorrido se encuentra completamente balizado.

Marcha no competitiva a "El Portet" 13 km + 1300 m



29 de septiembre de 2013

COPA DE ARAGON Y LIGA ARAGONESA DE CARRERAS VERTICALES POR MONTAÑA FAM 2013

Cartel de la prueba.



fiesta del Cordero



cerler



Menú especial

14,90€

Cordero al espeto, patata asada, pimiento, pan, agua o vino

Ampriu

sábado 31 de agosto

10:00 h. Preparación de la brasa

11:00 h. Inicio de los juegos tradicionales: Quillas, tiro de barra, rana, anillas...

13:00 h. Concierto de música en directo con el grupo Ixera

13:30 h. Pintura de caras "Animales del bosque"

14:00 h. Inicio de la comida

Los tickets pueden adquirirse en la Barbacoa Ampriu o en las oficinas de Cerler 1.500




cerler / formigal / javalambre
panticosa / valdelinares

ASCENSIÓN | La mítica cumbre compite en belleza e intensidad con otros picos pirenaicos

El Tozal de Guara



El Tozal de Guara, llegando por la vía de Santa Cilia, una de las rutas clásicas para el acceso a esta cumbre. PRAMES

El Tozal de Guara (2.078 m), mítica cumbre que representa la máxima altura de la sierra de Guara, es habitualmente atacada por montañeros y excursionistas por sus cuatro costados. Las vías clásicas de ascenso son las que parten de Bentué de Nocito, situado al Noreste del pico; La Tejería, al Sur; y Santa Cilia, al Sureste. Las dos últimas, además, pueden combinarse mediante vehículos de apoyo, en un recorrido que coincide con todo el trazado del sendero S5 del Parque Natural de la Sierra y Cañones de Guara.

Desde Bentué de Nocito

La ruta parte desde la localidad despoblada de Bentué de Nocito (1.077 m), situada en un valle transversal de la vertiente norte de la sierra de Guara. En la explanada del camino de acceso al pueblo surge el sendero en dirección a los Fenales (al Sureste del pueblo), que desciende al barranco de Abellada, lo cruza y prosigue en ascenso suave por dentro de un pinar. Aflora más arriba en una zona abierta con buenas vistas del Tozal. Se obvian las sendas laterales que proceden de Cañatas y Used y se regresa al amparo del

DATOS DE INTERÉS

■ **Desde Bentué de Nocito**
Horario: 7 h 20 min.
Desnivel: 1.230 m.
Distancia: 18 km.

■ **Desde La Tejería**
Horario: 8 h 40 min.
Desnivel: 1.365 m.
Distancia: 22,2 km.

■ **Desde Santa Cilia**
Horario: 8 h 50 min.
Desnivel: 1.390 m.
Distancia: 22,8 km.

Lectura recomendada: Prames: 'Mapa excursionista 1:25.000. Prepirineo aragonés. Sierra y Cañones de Guara I. Zona occidental' (col. Top 25), 2013.

pinar para continuar subiendo con mayor pendiente en revueltas. Se sale a la pista de Used, que se toma a la derecha y que enseguida conduce a las casetas de Los Fenales (1.378 m). Un poco más allá de la caseta, siguiendo la pis-

ta, arranca un sendero amojonado a la derecha que corta la ladera en fuerte pendiente, ganando rápidamente altura. Al llegar a unas campas, la cuesta ha templado un poco la dureza y la ruta dibuja una diagonal en la ladera norte. La senda conquista un collado (1.926 m) situado en la antecima del tozal o Punta Este y conecta con otra que procede de Santa Cilia. Se ha llegado a la cresta de la sierra y las vistas ya se asoman sobre la vertiente meridional y sus somontanos. La senda avanza superando las últimas rampas, pasa bajo la Punta Este (2.042 m) y alcanza la cima del Tozal de Guara (2.078 m).

Tras disfrutar de las vistas y de recuperar fuerzas, emprendemos el regreso por la senda que se alarga al Suroeste por todo el cordal de la sierra y que baja próximo a Las Pedreras, hasta el Raso de los Hongos y Collado Petreñales (1.559 m, este tramo coincide con la ruta de ascenso desde La Tejería). Desde el collado, el sendero se ladea al Norte de la Punta Petreñales (1.589 m), rodea el circo cabecero de un barranco y busca el Collado Chamelosas (1.367 m), que salta al barranco contiguo, el de Fuente Es-

pátula. La ruta sigue su descenso en diagonal (NE) por toda la cara norte de Guara, salva el barranco Fuente Espátula, traspasa un crestón divisorio y se apresura a bajar al barranco La Pillera. La senda aflora en la confluencia del barranco La Pillera con el Cañatas, donde enlaza en el fondo de este último con un sendero. Este sendero cruza el cauce y sube por la margen derecha del barranco Cañatas hasta la siguiente vaguada lateral, donde gana altura en lazadas y alcanza el collado de las Cañatas (1.216 m). Al otro lado del cuello, una senda a la izquierda se dirige a Nocito y otra a la derecha baja a cruzar el barranco y finalizar en el punto donde esta excursión iniciaba su andadura.

Desde La Tejería

El punto de partida es La Tejería (930 m), una borda en ruinas, que funciona como improvisado aparcamiento al inicio de la excursión. Para acceder hasta aquí, se ha de ir a la localidad de Aguas, en la Hoya de Huesca, y tomar la pista asfaltada a las Casas del Pantano del embalse de Calcón, que se toma en la A-1227, entre las localidades de Aguas y Coscollano; luego,

desde las Casas del Pantano se continúa por la pista de la izquierda, que se dirige hasta unas bordas y a La Tejería.

Comienza la caminata por sendero (S5) entre pinar, a cruzar el barranco Os Muertos. Pasa junto a la ermita de Fabana y desciende hacia el valle del Calcón. El sendero remonta el angosto cauce y lo cruza repetidamente en busca siempre del mejor paso según el caudal que lleve el río. Se sale de las Gargantas de Fabana y la ruta se aloja en una senda a la derecha que comienza a ganar altura por la margen izquierda del valle, hasta la zona de cabecera, entre un bonito bosque mixto. Obvia un sendero a la derecha y prosigue a la izquierda, para pasar al barranco lateral contiguo y trepar en dirección al collado Petreñales (1.559 m) por la empinada cuesta Revienta Chulos. Antes de llegar al collado, la senda gira a derecha bajo la Punta Petreñales y alcanza el Raso de los Hongos. Se sube por el interior de esta vaguada hasta el siguiente collado, donde la senda sigue firme su ascenso superando los resaltes y accidentes que se le presentan, hasta tomar la cresta del Tozal de Guara cerca

Variedad

Subir al Tozal de Guara permite apreciar la profunda evolución del paisaje, desde los ambientes mediterráneos basales a los subalpinos de la zona de cumbreros; y admirar todo un muestrario de manifestaciones kársticas y otras generadas por el hielo.

Atalaya natural

Esta emblemática cima prepirenaica, con sus 2.078 metros, es capaz de rivalizar en potencia visual con los tresmiles pirenaicos, ya que constituye una poderosa atalaya natural que en los días límpidos se manifiesta hacia un lado y otra de la sierra.



Camino al Tozal de Guara desde La Tejería. PRAMES



Tozal de Guara desde la vía que parte desde Bentué de Nocito. PRAMES

de Las Pedreras, ya en las postrimerías de la excursión y muy cerca ya de la cumbre del Tozal de Guara (2.078 m). El regreso se realiza siguiendo el mismo itinerario.

Desde Santa Cilia

Se sale de Santa Cilia (1.743 m) por la calle que se dirige hacia la Casa de los Buitres y, de allí, se sigue al aparcamiento situado más arriba. Se pasa por el cementerio y se continúa por la pista hasta la explanada donde se encuentra la información de la ruta. La dirección a seguir es obvia y la pista no ofrece dudas. Hace una lazada y sigue progresando por la la-

dera entre matorral y arbolado bajo. Deja un desvío a la izquierda que se dirige a la ermita Virgen de Arraro. Más adelante la pista empeora y se convierte en senda, incrementando la pendiente. Pasa primero cerca de un refugio de fortuna y más tarde junto a las balsas de Fondarrés, y prosigue su marcha ganando altura entre bojales, erizones y prados de altura.

El siguiente desvío a la derecha se encamina al cuello de Cubillars donde se abren más posibilidades camineras. La ruta alcanza el collado de Ballemona (1.809 m) y toma la cresta pedregosa de Guara para bajar al amplio rella-

no donde se encuentra un pozo de nieve. Más abajo y a la derecha, se ve el polje de Los Abeles, antes de acometer el envite final a la cumbre siguiendo el cresterío pedregoso y almohadillado por los matorrales rastreros. Previo al alcance de la cima, una amplia collada recibe por la derecha un ramal que se une a la ruta procedente de Bentué de Nocito.

Finalmente se holla la cumbre del Tozal de Guara (2.078 m), con magníficas panorámicas a un lado y otro de Guara, hacia la Hoya de Huesca y hacia el Pirineo. El regreso se realiza siguiendo el mismo itinerario.

PRAMES

ARAGÓN, en tu mano.

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



ARAGÓN

**check in
aragon**

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...



ESCAPADA | El PR-Z 101 ofrece una interesante ruta por unas desconocidas Cinco Villas



De Orés a El Frago

Espectaculares vistas desde El Fragal del entorno que rodea a este pico. PRAMES

El recorrido entre Orés y El Frago ofrece la visita al pico de El Fragal (851 m), la cumbre más elevada de este sector noroeste de la sierra de Luna. Desde este puntón se obtienen unas magníficas panorámicas de toda la comarca y espacios montanos del entorno: al Norte los Pirineos y la sierra de Santo Domingo, al Sureste el Moncayo, y al Sur los montes de Castejón y Sora.

El entorno de esta cima montañosa origina un marco de gran diversidad natural, ecológica y medioambiental. Su gran extensión actúa como pulmón natural de la comarca, siendo el senderismo y la BTT las actividades con las que conocer estas serranías.

Allí, entre las especies vegetales destacan la carrasca, el quejigo, la jara, el pino carrasco y silvestre, el arce y, especialmente, el madroño, confluyendo vegetación de los ámbitos mediterráneo y alpino.

Un excepcional recorrido para los amantes de la naturaleza.

Desde la plaza principal del caserío de Orés (650 m) comienza una calle en dirección Este, que desciende en pronunciada pendiente hasta alcanzar el cauce del río Orés (550 m; 0,6 km; 10 min). A partir de este momento, se inicia el ascenso al pico El Fragal, primero por pista forestal en buen estado, y, más adelante, por un camino recuperado para el senderismo que, en fuerte ascenso, salva un importante desnivel.

Mirador

La senda cruza una pista de tierra y continúa entre la variada vegetación del entorno. Así se gana el pico El Fragal (851 m; 2,7 km; 1 h 10 min), un puntón que merece una atención especial, pues desde allí se observan los Pirineos, toda la depresión del Ebro, el Moncayo y otros muchos enclaves. Sin duda,

LA FICHA

Horario: 2 h 45 min.
Distancia: 9,4 km.
Desnivel de subida: 210 m.
Desnivel de bajada: 400 m.
Texto extraído de: Prames: 'Paseos y excursiones Cinco Villas', 2010.

un mirador natural privilegiado sobre la sierra de Luna. El descenso desde este emplazamiento se realiza por una pista forestal en dirección Norte. Enseguida, por debajo de unas rocas, una senda se adentra en un pinar de repoblación y, más adelante, otra pista forestal desciende a la Val del Rey (755 m; 4,7 km; 1 h 45 min).

Tras pasar junto a esta val, el camino continúa de nuevo por sen-

da hacia un corral en medio del monte. Se trata de un sendero agradable y sin desnivel, que conduce a otra de las pistas forestales de la sierra. Desde el mismo itinerario se puede observar la silueta de El Frago, a lo largo de un tramo de recorrido que alterna sendas antiguas, pistas forestales y caminos de herradura. Después de cruzar la carretera, el itinerario alcanza la orilla del río Arba de Biel, junto a la zona recreativa de El Chorro (570 m). A partir de este lugar, se inicia el ascenso final al histórico y tradicional caserío de El Frago (635 m; 9,4 km; 2 h 45 min).

Esta localidad sorprende al visitante. Así, la potente fábrica de su iglesia de San Nicolás de Bari muestra un impresionante ábside semicircular, que guarda en su interior a su altar mayor y su cripta, y que presenta los característicos contrafuertes de los templos de las Cinco Villas. Igual sucede con los

capiteles que coronan las columnas sitas en los ángulos, entre ábside y presbiterio. Y, por supuesto, no hay que olvidar sus dos portadas, una en la zona meridional y otra en la occidental, con tímpanos esculpidos y arquivoltas en arco de medio punto. Atribuidas al Maestro de Agüero (siglo XIII), destaca el bello crismón con la escena de la Epifanía en la portada sur, y cuyas arquivoltas cuentan con un calendario. El remate de su torre del siglo XVI se realiza con un chapitel de piedra, que recuerda a la iglesia de San Esteban de Loarre.

En la subida por la carretera a la localidad, justo en una de sus últimas revueltas, se levanta la bella ermita de San Miguel. Restaurada hace unos años, cuenta con un interesante crismón de tradición jaquesa instalado en un tímpano sostenido en las arquivoltas de su portada.

PRAMES

Promoción Especial Enamorados

Sorprende a tu pareja con un regalo muy especial

Elige entre cualquiera de estas estancias de ensueño a un precio que no podrás rechazar...

por solo
125 €
precio paquete para dos personas

Conseguir uno de estos viajes de ensueño es muy fácil

1. HAZ TU RESERVA

Envía un e-mail a promocionesheraldo@halcon-viajes.es
Llama al teléfono
976 221 030

2. RECOGE TU VIAJE

Canjea este cupón en cualquier agencia de Halcón Viajes por tu pack de viaje.
Consulta el listado de agencias en www.halconviajes.com

VALE

x 1 estancia para 2 personas en uno de estos lugares de ensueño

- ☐ Hotel Barceló Monasterio de Boffa
- ☐ Hotel Reina Felicia de Jaca
- ☐ Hospederías de Aragón
- ☐ Hotel Meliá Zaragoza
- ☐ Hotel Barceló Jaca Golf & Spa
- ☐ Hotel Balneario Sercotel Alhama de Aragón

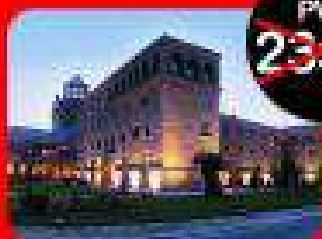
por solo **125 €**



HERALDO
DE ARAGÓN

Hotel Barceló Monasterio de Boffa

★★★★★



PVP
~~235 €~~

Habitación Doble Superior / desayuno

Entrada para dos personas al Circuito SPA, Aguas del Ana /

Cena romántica para dos personas

Oferta válida para todo el año 2013. Sujeto a disponibilidad en el momento de realizar la reserva.

Hotel Reina Felicia de Jaca

★★★★



PVP
~~180 €~~

Habitación Doble / desayuno

Entrada para dos personas al SPA Circuito Termal

Cena romántica para dos personas

Oferta válida para todo el año 2013. Sujeto a disponibilidad en el momento de realizar la reserva.

Hospederías Aragón

Castillo Papa Luna
San Juan de la Peña
La Iglesia del Cid



PVP
~~180 €~~

Paquete romántico: Castillo, Palacio o Monasterio de Aragón

Habitación doble / desayuno

Cena romántica para dos personas

Acceso al SPA en el Monasterio de San Juan de la Peña

Bombones y cena en la habitación en Papa Luna y La Iglesia

Oferta válida para todo el año 2013. Sujeto a disponibilidad en el momento de realizar la reserva.

¡NOVEDAD!

Hotel Meliá Zaragoza

★★★★★



PVP
~~180 €~~

Una noche en habitación / doble / desayuno. Buffet con fruta de temporada

Masaje con chocolate 20 minutos

Copa Premium con Chateau d'Ay (precio suplemento)

Oferta válida para todo el año 2013. Sujeto a disponibilidad en el momento de realizar la reserva.

¡NOVEDAD!

Hotel Barceló Jaca Golf & Spa

★★★★



PVP
~~210 €~~

Una noche en habitación doble / desayuno

Entrada para dos personas al circuito SPA

Cena romántica para dos personas

Oferta válida para todo el año 2013. Sujeto a disponibilidad en el momento de realizar la reserva.

Hotel Balneario Sercotel Alhama de Aragón

★★★★★



PVP
~~210 €~~

Una noche en habitación doble / desayuno

Cena romántica para dos personas

Acceso a la piscina activa termal

Acceso al circuito Aquilama

Oferta válida para todo el año 2013. Sujeto a disponibilidad en el momento de realizar la reserva.

ARAGÓN

país de montañas

CONSEJOS | Montaña y fotografía son dos pasiones que suelen ir de la mano

Pasión por captar los detalles de la naturaleza



1 Elegir bien el equipo Esta elección está en función del motivo que se quiera fotografiar. Esto conlleva elegir bien la ruta, pues hay que tener en cuenta que, según qué equipo decidamos llevar, su traslado requerirá un mayor o menor esfuerzo. De ahí que sea muy importante conocer el lugar a donde nos dirigimos y también las condiciones climatológicas previstas. Asimismo, se deben controlar las orientaciones de esos lugares para prever la incidencia de la luz y plantear cuál es el mejor punto y la mejor franja horaria para hacer la toma de la foto.

4 Trípode y disparador Aunque existen cámaras que permiten trabajar muy bien sin trípode ni cable disparador, nunca está de más contar con un trípode ligero y un cable disparador o similar, para garantizar unos buenos resultados y por comodidad. Obviamente, el trípode ligero no sirve para según qué tipo de teleobjetivos. El 'hide' sería otro nivel de complementos para aquellos más apasionados con una fotografía que exige largas esperas y mucha paciencia, como es la de la fauna.

2 Equipo básico Si cuentas con una cámara réflex, debes acompañarla con un objetivo gran angular si te gusta fotografiar paisajes; un objetivo macro si lo que queremos es sacar detalles o fotografiar flores, setas, insectos..., o un teleobjetivo, para fotografiar fauna, principalmente, aves y mamíferos situados a grandes distancias.

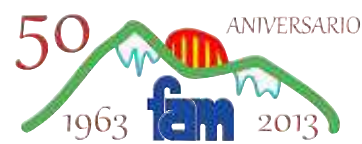
3 Elegir una compacta Si lo que queremos es una cámara compacta, a la hora de elegirla hay que tener en cuenta el rango del objetivo, que se tiene que mover entre un gran angular (por debajo 28 mm) y un teleobjetivo (por encima de 100 mm), y que cuente con función macro. Hoy en día hay compactas con muy buenas prestaciones.



5 Una buena mochila Que esté bien acolchada, para contrarrestar cualquier caída o golpe de la cámara. No olvidar tampoco llevar suficientes baterías cargadas y tarjetas de memoria.



6 Conocimiento del medio Es fundamental un conocimiento previo del medio natural, del lugar, del paisaje, de la orografía y de las especies animales y vegetales que viven en él. Asimismo, es muy importante seguir todas las recomendaciones de prevención de accidentes en montaña que se dan para cualquier excursiones, como son dejar aviso de adónde se va y cuándo se va a regresar, y llevar mapas, GPS, móvil con batería cargada, un botiquín básico o suficiente agua, sin que el equipo de fotografía desplace a ninguno de estos imprescindibles. Y por supuesto, es necesaria mucha paciencia y silencio.



AGENDA DEPORTIVA

■ CM Campo de Borja

C/ Mayor, 33, 3º. 50540 Borja (Zaragoza). Tel. 626 806 653
cdmcd@hotmils.es
<http://clubdemontanacampodeborja.blogspot.com.es/>
Montañismo
Fecha: 27-28 de agosto.
Lugar: Posets.



Macizo del Posets o Llardana. PRAMES

■ Asociación Senderistas de la Huecha

La Vía, 7. 50520 Magallón (Zaragoza). Tel.: 976 858 133
presidente@senderistasdelahuecha.com
www.senderistasdelahuecha.com

Senderismo

Fecha: 31 de agosto.
Lugar: Magallón-la casa del Moncayo.

■ CM Zorrolongo

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

Senderismo

Fecha: 31 de agosto.
Lugar: faja de las Flores.

■ CM China Chana

Avda. Salvador Allende, 13, casa. 50461 Alfamén (Zaragoza).
chinachanaventura@hotmail.es

Senderismo

Fecha: 31 de agosto y 1 de septiembre.
Lugar: ruta de los Ibones.

■ Grupo L'Andada Telefónica

Benjamín Jarnés, 2, 3º. 50004 Zaragoza. Tel.: 976 707 639.
elwebmaster@culturalz.es
www.culturalz.es
www.telefonica.net/web2/culturalzaragoza

Senderismo

Fecha: 5-6-7 de septiembre.
Lugar: tres días por Pineta.



Circo de Pineta. PRAMES

■ CM Ibonciecho

Urb. Setabia, C/ Peña Oroel, 4. 50180 Utebo (Zaragoza).
ibonciecho@clubibonciecho.es
www.clubibonciecho.es

Senderismo

Fecha: 6 de septiembre.
Lugar: Sansanet-Espelunguère-Sansanet.