

ARAGÓN

país de montañas

Nº 498



Encuentro FAM Día del senderista

San Juan de Busa, uno de los emblemas del Serrablo, es un lugar donde se unen paisaje e historia. PRAMES

El próximo día 27 de octubre vamos a celebrar, como todos los años, el Día del Senderista de Aragón. Esta vez va a ser en Sabiñánigo y estará organizado por Grupos de Montaña Sabiñánigo (GMS). Sin duda, en esta zona donde celebraremos esta entrañable fecha, el Serrablo, tenemos garantizadas unas bonitas excursiones, con una dificultad y exigencia física muy asequibles para todos los participantes. Rutas que, además, están jalonadas por pequeñas joyas románicas que tendremos la oportu-

nidad de descubrir durante nuestro camino. Posteriormente, en el pabellón municipal de deportes, podremos compartir todos juntos una agradable comida, durante la cual, unos y otros pondrán en común vivencias y conocimientos de rutas senderistas.

La aureola del cincuentenario de la Federación Aragonesa de Montañismo deberá notarse en este día; no son tantos los años que llevamos celebrando esta fiesta del Día del Senderista, pero 50 años sí que suman muchos días y compañeros 'caminando',

todos juntos, por el montañismo aragonés. Además, animamos a todos los senderistas a celebrar y compartir esas 'hazañas' que a lo largo del año hemos realizado. Todos los ciclos acaban con una fiesta, y esta es la fiesta de los senderistas.

Novedades

Este año tenemos alguna novedad que queremos compartir con vosotros; hemos pensado en todos. En primer lugar, os adelantamos que una de las excursiones, la 'XVIII Marcha Regional

de Veteranos Jerónimo Lerín', tendrá un recorrido especial y durante la comida entregaremos el trofeo. En segundo lugar, vamos a realizar una pequeña excursión para todos los niños que vengan, ya que queremos, dentro de la actividad, hacer un encuentro infantil. La ruta tendrá una duración y dificultad adaptada a su edad y en la misma estarán acompañados de un técnico especialista que les acercará a conocer la naturaleza.

También como novedad, el sábado, día 26, en la casa de cultura

de Sabiñánigo, a las 19.30, se celebrará una mesa redonda en la que queremos analizar el senderismo en la zona y las perspectivas de futuro.

Más adelante ya informaremos de los diferentes recorridos, de los horarios y precios de la excursión y de la jornada. Sabed que hay clubes que ponen autobuses propios para este día, pero que desde la federación se fletarán los necesarios. Sirvan estas líneas de recordatorio para que os reservéis este día.

COMITÉ DE SENDEROS FAM

II-III / ENTREVISTA
CON LUIS ESTRADA,
COLABORADOR
DE LA FAM

IV-V / LADRUÑÁN
ACOGIÓ EL I ENCUESTO
BARRANQUISTA
T-HOCINOS

IV / CON LA KV DE
CANFRANC FINALIZA LA
COPA DE ARAGÓN DE
CARRERAS VERTICALES

VIII / EXCURSIÓN DESDE
SAN JUAN DE PLAN,
POR EL PR HU-115,
AL IBÓN D'EL SEN

3 DE OCTUBRE DE 2013

PROMUEVE:

CON LA GARANTÍA
EDITORIAL DE:

PATROCINAN:



ENTREVISTA | Luis Estrada Trullenque ha desarrollado una infatigable labor en la FAM

Iniciar, promover, practicar



Luis Estrada, con su familia en la cima de Monte Perdido. L. ESTRADA

Luis Estrada Trullenque (Zaragoza, 1950) ha estado íntimamente ligado a la junta directiva de la Federación Aragonesa de Montañismo como vocal de los comités de Comité Defensa de la Naturaleza (Codeña, 1990-1993), Iniciación y Promoción (1994-2003) y de Senderismo (2008-2012), y como secretario (2004), siendo representante de la FAM ante la European Ramblers Associations (ERA) en diversas ocasiones (La Palma, 2009), (Foligno, Italia, 2010) y (Almería, 2011). Toda esa labor mereció la Insignia de Oro de la FAM en 2001.

¿Cómo ha visto evolucionar a la FAM durante el tiempo que ha estado vinculado a su junta directiva?

Desde mi punto de vista, son la tecnificación y profesionalización los elementos que han marcado la evolución de la FAM. Desde los primeros momentos se apostó por la formación de los técnicos en montañismo. Creo que con la tecnificación se da un impulso y una dimensión diferente al montañismo. Otro avance importante ha sido en infraestructuras deportivas: refu-

gios, senderos homologados y rocódromos.

Como vocal de Iniciación y Promoción introdujo a muchos jóvenes al montañismo, a través de campamentos y travesías. ¿Cómo es el trabajo con los jóvenes?

A principios de los años 90, como consecuencia de formar parte del APA del colegio en el que estudiaban mis hijas, tuve la suerte de coincidir con un grupo de padres con iniciativa y comenzamos el proyecto 'Aulas de Naturaleza'. Esta actividad, gestionada desde las

APA de la Agrupación Deportiva Alierta, Augusto y Godoy, está dirigida a escolares de esos centros. Desde el primer momento tuvo gran aceptación y, con el paso de los años, hubo

que limitarla porque había salidas en las que se apuntaban hasta 150 escolares. Siento satisfacción al saber que la actividad continúa y que está conducida por monitores que han salido del programa de 'Aulas de Naturaleza'. El éxito de esta iniciativa nos animó a realizar un campamento de verano en el refugio de Estós. Actualmente, se continúa haciendo el campa-

mento y una travesía para jóvenes. El trabajo con niños y jóvenes es duro, pero muy gratificante. Es duro por la responsabilidad que se asume, ya que el comportamiento de los niños en el medio natural es distinto al que tienen en el medio urbano. Siempre he intentado ponerme en el mismo plano de trato con los niños; ellos me veían como una persona mayor y aceptaba sus bromas.

Otra de esas actividades era una travesía pirenaica internacional, a la que acudían jóvenes de diversos puntos de España y que se adentraba también en el Pireneo francés. ¿Cómo recuerda esta experiencia?

Con agrado. En esa misma época, y en colaboración con la Vocalía de Juventud de la Fedme, realizamos una primera travesía con 35 participantes. Un éxito de convocatoria y un horror de gestión del día a día. Hay que imaginarse a 30 adolescentes para ponerlos en marcha cada día y en cada parada. La travesía se hacía entre refugios y era necesario cumplir los horarios de los refugios y si además la actividad está organizada por la federación, todavía más. Gente majísima de todo el país y Andorra. Todos los participantes tenían un buen nivel, algunos, muy alto. Siempre he tenido la suerte de contar con buenos técnicos, que han sabido estar con los deportistas, transmi-

tiendo seguridad y, a la vez, siendo amigos.

Toda esta labor le sirvió para conocer bien los refugios de montaña pirenaicos. ¿Cómo valora los cambios experimentados en estas instalaciones?

En positivo. Hemos pasado de tener unas instalaciones que cubrían necesidades, pero que eran algo cutres, a cumplir unos estándares de calidad buenos. Es cierto que, en algún momento, pueden parecer demasiado, pero hoy el usuario de los refugios no

solo es el montañero, también es el turista, pero sobre todo, son clientes y exigen. Han cambiado los tiempos y las necesidades. El modelo de refugio que se está haciendo en Aragón me parece aceptable para el tamaño de nuestras montañas. No comparto la expresión muy común de 'parece un hotel de montaña'. Quiero recordar la importante y desconocida labor de los guardas de refugio de montaña; sin ellos los refugios no son nada.

Otra de sus áreas de trabajo, muy importante, ha sido el senderismo. ¿El senderismo es la intro-

ducción al montañismo? ¿Cómo ha visto crecer su práctica?

Durante años he creído que el senderismo era la introducción al montañismo. Ahora ya no estoy tan seguro. Si asimilamos los conceptos de senderismo y excursionismo, entonces sí podría decir que es la introducción al montañismo; pero también se hace senderismo urbano y lo hacen personas solo para mantenerse en forma (son innegables los beneficios para la salud), por distracción... Dudo que una mayoría de los 20.000 participantes en las Andadas Populares en Aragón se sientan imbuidos del espíritu montañero. Hay diferencia con el senderismo excursionista que realizan los clubes de montaña, donde se fomenta el compañerismo, la solidaridad; con él sí que puedo creer que contribuye a la introducción al montañismo. En los últimos 30 años, conforme la sociedad ha ido avanzando en calidad de vida, hemos incorporado nuevos hábitos. El senderismo ha sido uno de ellos. Es una actividad natural, para la que necesitas muy pocos elementos para realizarla. Se puede practicar en todas las edades y contribuye a mejorar nuestra salud.

Háblenos de la European Ramblers Associations (ERA) y de la importancia de los senderos homologados.

Durante el tiempo que estuve como vocal de Senderos en la FAM, asistí a las convocatorias de la Asamblea General de la ERA. En La Palma, Foligno (Italia) y Almería. Fueron reuniones en las que aprendí mucho. La ERA está formada por 55 organizaciones pertenecientes a 30 estados y también asisten observadores de Canadá-EE. UU., Israel y Marruecos. Estas organizaciones representan a más de 3 millones miembros y algunas tienen más de 50 años de experiencia en la organización de actividades y en la creación de senderos. Entre sus objetivos están el diseño, marcado y el mantenimiento de los Senderos de Larga Distancia que recorren Europa; el diseño, marcado, mantenimiento de senderos transfronterizos; el conocimiento de la historia y la cultura

europea y la protección de su patrimonio; y la preservación del derecho de libre acceso a las zonas rurales con el respeto al medio ambiente y la cooperación transfronteriza. Los talleres

de trabajo previos a la Asamblea General de la ERA, a mi modo de ver, tienen más importancia que la asamblea en sí, aunque evidentemente los puntos se deciden en la asamblea. Los senderos homologados necesitan dinero para mantenerlos. ¿Cómo? No lo sé. Hay diferentes modelos de actuación y los responsables deberán estudiarlos. En Aragón tenemos

«CON LA TECNIFICACIÓN SE DA UN IMPULSO Y UNA DIMENSIÓN DIFERENTE AL MUNDO DEL MONTAÑISMO»

«SIN LA IMPORTANTE LABOR DE LOS GUARDAS DE REFUGIO DE MONTAÑA, ESTAS INSTALACIONES NO SERÍAN NADA»

de 15.000 a 20.000 kilómetros de senderos. En estos momentos, muchos en muy mal estado; te pierdes en ellos. En principio, creo que habría que dedicar los medios al mantenimiento de los GR más importantes, GR 1 y GR 11, indicar los puntos de posible pérdida en los GR menos transitados y revisar algunos trazados. En cuanto a los PR, habría que purgar todos aquellos que no tienen interés y eliminarlos. Es un trabajo arduo, pero si se quiere vender turismo de calidad hay que acometerlo. Los senderos homologados son un reclamo importante para el turista y son responsabilidad de la Administración.

Usted fue el responsable del proyecto de senderismo periurbano de Zaragoza.

Como consecuencia de mi entrenamiento, comencé a caminar por los alrededores de Zaragoza. Descubrí una serie de aspectos que hasta entonces me habían pasado desapercibidos y los puse en valor. En la FAM creímos que si aportábamos a estos caminantes una información, con recorridos en los que se informa de la distancia, duración aproximada, dificultad y accesibilidad de los itinerarios, de las líneas de transporte que nos aproximan a la ruta y el retorno al punto de origen, facilitaríamos en gran medida una práctica tan saludable como es caminar, disfrutando del entorno natural. En estos recorridos apenas hay coincidencia con calzadas para coches. Propusimos una serie de recorridos sencillos, al alcance de la mayoría de los caminantes, presentando una actividad abierta a ciudadanos y visitantes de Zaragoza, que pretendía contribuir a mejorar la salud mediante el fomento de caminatas por la periferia urbana, con el uso combinado del transporte público. Práctica sencilla que ayuda a conocer nuestro entorno. Las rutas son virtuales, no hay indicaciones en el medio.

¿Cuáles son sus objetivos, su importancia?

Los objetivos son mejorar la salud mediante un ejercicio tan natural y sencillo como es caminar, conocer los alrededores de Zaragoza y reconocer la excelencia del transporte público como un medio ecológico de aproximación al ocio. El método es realizar la aproximación y/o regreso de las rutas en transporte urbano. Para ello se prepararon unas fichas de cada recorrido que están colgadas en la web (<http://zgza.zaragozadeporte.com/>) con los datos de distancia, tiempo aproximado de la ruta, dificultad y accesibilidad; y una descripción del recorrido y los puntos de interés del mismo. Presentamos el proyecto a Zaragoza Deporte Municipal y, como fue bien acogido desde el primer momento, nos pusimos a trabajar en él de forma profesional. En junio de 2012 presentamos 15 rutas, que se pueden ver y descargar los pdf y tracks en la web. Próximamente, se añadirán tres nuevas rutas que tienen que ver con el tranvía y el tren de cercanías a Casetas.

PRAMES

NOTICIAS



■ HASTA SIEMPRE

Pepe Atarés

Se ha ido una buena persona, un buen amigo de Prames y del mundo de la montaña. Me tocó ir a hablar con Pepe cuando era concejal en la oposición del Ayuntamiento de Zaragoza y lo primero que me sorprendió gratamente de él fue su capacidad para escuchar y plantear los problemas y las posibles soluciones de forma positiva. Con los años, Pepe llegó a ser alcalde y fue el momento que más cerca estuvo la Federación de realizar nuestro proyecto de Centro de Montaña Ciudad de Zaragoza. Contigo y con Ricardo Mur lo avanzamos y, si no hubiera sido por otros que ni hacen ni dejan hacer, hubiéramos llegado a buen puerto. Nos apoyaste y fuiste siempre de cara con nosotros y sabías que te apreciábamos. Sentimos tu enfermedad y tu fallecimiento, y te recordaremos, amigo Pepe, con afecto. Las conversaciones contigo fueron de economía, de política local y nacional, de agua, de la empresa, de tejer complicidades con unos y con otros; siempre positivas e interesantes. Amigo Pepe, cuando camino por el paseo de la Independencia y disfruto de sus tilos, me acuerdo de los buenos ratos, conversaciones, consejos y almuerzos que hemos compartido solos y con amigos comunes. Buen amigo, buena persona..., hasta siempre.

MODESTO PASCAU

■ FAM

Cena de la Montaña

El próximo viernes, 25 de octubre, en el Hotel Reino de Aragón (C/ Coso, 80, de Zaragoza), a las 21.00, se celebrará la XVIII Cena de la Montaña, en la que tendrá lugar la entrega de diferentes trofeos deportivos y distinciones a personas y entidades colaboradoras que nos ayudan en la tarea de hacer crecer nuestro deporte. Además, podremos conmemorar el 50º Aniversario de la Federación Aragonesa de Montañismo. Podéis consultar el listado de homenajeados en www.fam.es.

■ ESCALADA

Copa de España de Bloque

Pódium aragonés en la 2ª prueba de la Copa de España de Bloque. Raquel Lafuente (Montañeros Bajo Aragón) y Álex Paz (Tablón desplomado), ambos de la selección de Aragón de escalada FAM-CAI Obra Social, se alzaron con el 2º puesto en la 2ª prueba de la Copa de España de Bloque celebrada en Elda (Alicante). Ambos escaladores mantienen una buena clasificación provisional en la Copa, que se cerrará en Asturias el próximo mes de noviembre. En categoría masculina Eduardo Langa (CM Daroca) alcanzó el 10º puesto y Arturo Campos (CM Pirineos), el 15º.

■ CURSOS DE FORMACIÓN

FAM

La Escuela Aragonesa de Montañismo (EAM) convoca los cursos de formación 'Bloque común' y 'Bloque específico de monitor base de barrancos'. El primero, que se celebrará en la Escuela Refugio de Alquézar los próximos 9 y 10 de noviembre, trata temas comunes a la formación de todos los monitores de la EAM (seguridad, alimentación, primeros auxilios, orientación, marco jurídico, conocimiento del medio y perfil del monitor). El específico para formar monitores base de barrancos se celebrará los fines de semana del 19 y 20 de octubre, en la Escuela de Montaña de Benasque, y del 26 y 27, en la Escuela Refugio de Alquézar. www.fam.es.

ARAGÓN

TU REINO

www.turismodedaragon.com

www.fam.es
www.aragon.es

www.facebook.com/TurismoAragon
[@aragonturismo](https://twitter.com/aragonturismo)

www.aragon.es
www.turismo.es

BARRANQUISMO | Ladrúñán acogió el I encuentro barranquista turolense



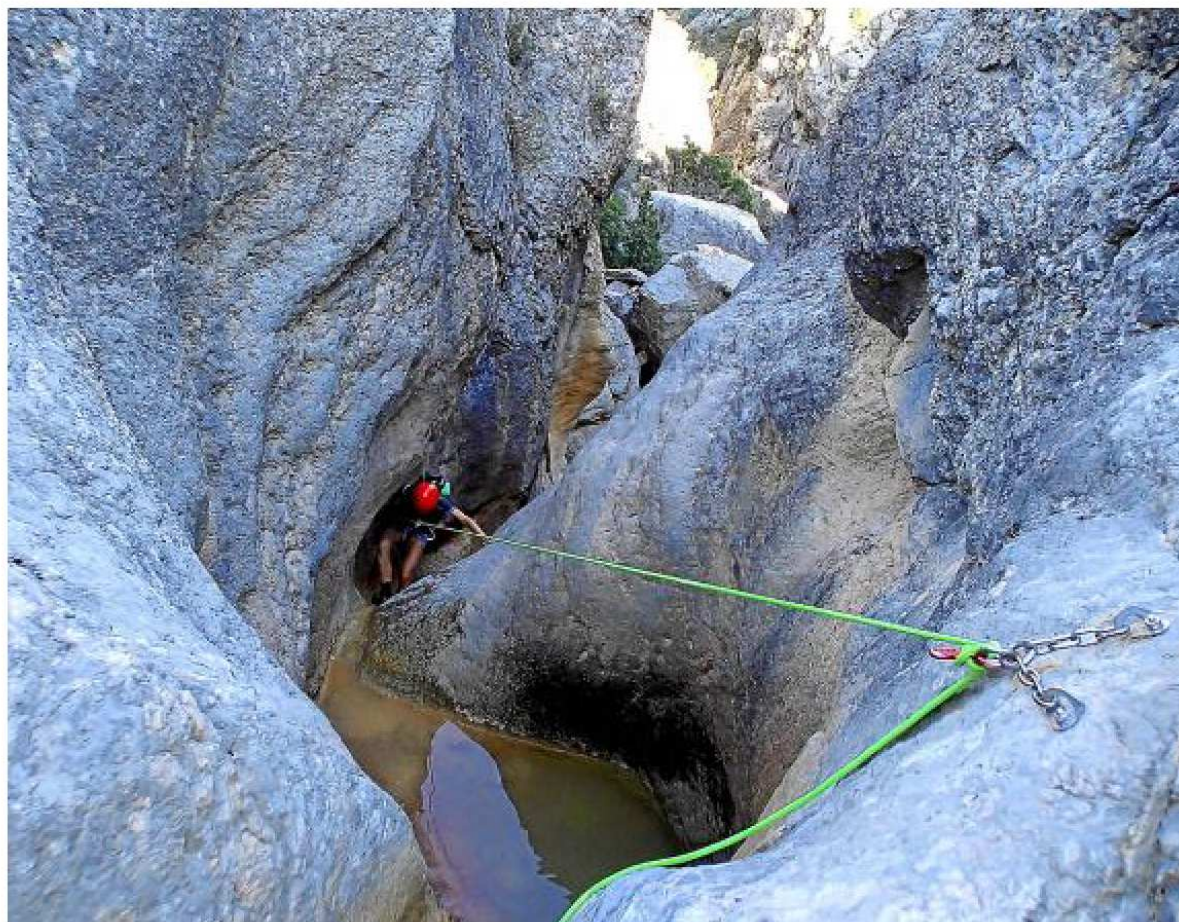
T-hocinos 2013

Puente natural de la Fonseca. 2º premio del concurso fotografía T-hocinos. JOSÉ MANUEL GIMENO

Ladrúñán, lugar de retiro, de escondites, de fugas, lugar de evasión, de armoniosa paz y verdadera conexión con la naturaleza, al margen de una estresante civilización capitalista, ha acogido durante el penúltimo fin de semana de septiembre el primer encuentro de barranquistas celebrado en la provincia de Teruel.

Nos hemos venido a un territorio de intensa historia impregnada en el paisaje y en la desmemoria de los hombres. Es el Guadalupe (río de lobos) un buen lugar para la reflexión geológica, política y social. Aunque, por esta vez, hemos decidido dejar aparcada la crítica y la razón, y relajar nuestras mentes para entregarnos al deleite contemplativo de los paisajes maestracenses en convivencia con otras personas que, como nosotros, transitan los ríos y sus cañones en tiempo de ocio y gustan de compartir sus experiencias con otros barranquistas.

Este evento lúdico-deportivo que se ha llevado a cabo como una colaboración entre clubes organizadores, Cuatrineros de Escucha y el Grupo de Alta Montaña de



Barranco de los Morrones en Ladrúñán. JAVIER GONZÁLEZ

Teruel (Gamte), nació gracias a la sinergia creada entre ambos durante su participación en la reunión anual del comité de barrancos de la FAM celebrada en Fuentespalda en 2012.

T-hocinos se consagra, tras esta exitosa primera edición, como una cita ambulante e ineludible para dar a conocer aquellos lugares turolenses donde se puede practicar la actividad del descenso de barrancos. Cuarenta y tres deportistas se han dado cita en esta primera concentración y ya se está hablando de organizar la de 2014. Todos y todas han quedado ampliamente satisfechos con la organización y con la oferta programada, plagada de interesantes y divertidas actividades, así como de descensos que les han llevado a paisajes desconocidos y deslumbrantes.

La presencia de la tienda-carpa de las Abuelas de Sevil y sus regalos, junto a los de Seland, Vents, Rocle y deportes Ariadna, han dado un toque técnico al encuentro por la cantidad de material aportado de última generación al que han tenido acceso in situ los barranquistas.

Cita ambulante

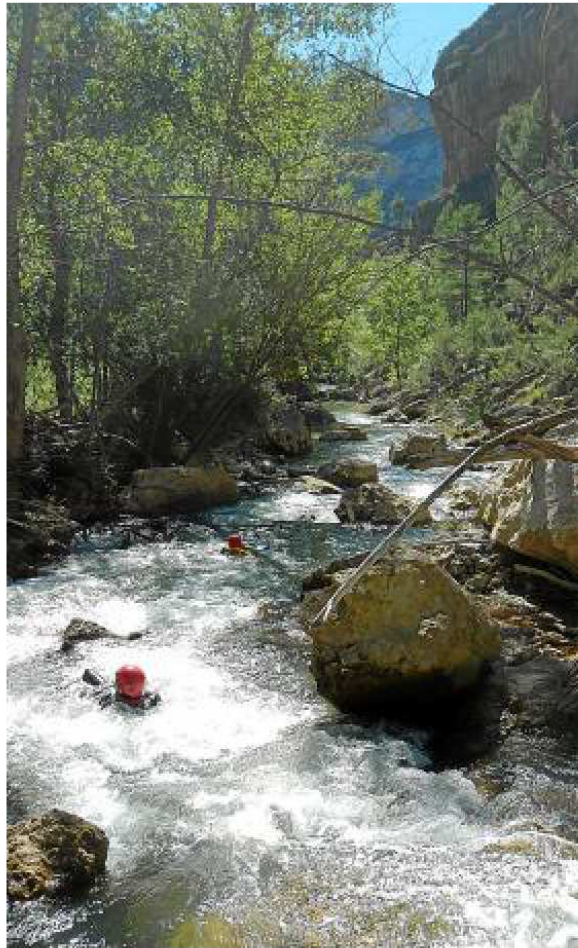
Con 43 deportistas participantes, T-hocinos se consagra, tras esta exitosa primera edición, como una cita ambulante e ineludible para dar a conocer aquellos lugares turolenses donde se puede practicar la actividad del descenso de barrancos.

Colaboración de clubes

Este evento lúdico-deportivo se ha llevado a cabo como una colaboración entre los clubes Cuatrineros de Escucha y el Grupo de Alta Montaña de Teruel, tras la participación de ambos en la reunión anual del comité de barrancos de la FAM de 2012.



Barranco Pozo del Invierno en Villarluego. J. GONZÁLEZ



Descenso integral del Guadalo. JAVIER MAGALLÓN



Foto de grupo de T-hocinos. PILAR CATALÁN

Proyecciones, concursos, sorteos, charlas y talleres formativos han ubicado su sede en el acogedor refugio del Crespol que custodian con cariño y hospitalidad Mari y Manolo. Todo ello para saborear esa parte del impresionante catálogo fluvial del Guadalo y sus abruptos afluentes a los que se ha podido acceder con comodidad y sin titubeos, gracias a la información recogida en el libro 'Ramblas, barrancos y rincones perdidos de la provincia de Teruel' (Prames 2008), donde se reflejan los accesos a los mismos y los perfiles, indicando la altura de todos sus rápeles y cascadas, así como otras informaciones técnicas y emocionales.

Los Morrones, el barranco de Valdebelindo, el puente natural

de la Fonseca, el barranco de la Granja, el pozo del Invierno, el Huergo, de nuevo el descenso integral del Guadalo Montoro-Ladruñán y otros inéditos como el Llovedor de Castellote y el barranco de Langa en la Algecira han hecho amplio y repartido el abanico de actividades a realizar al exterior, sin llegar a masificar ninguno de los cañones.

En el último de ellos, el barranco de Langa, donde se ha ejecutado el equipamiento de dos rápeles en el taller 'Apertura de un barranco', se realizó una demostración de varias situaciones que pueden dar lugar a una mala instalación de anclajes para descender, debido a la colocación inadecuada de pernos, par de apriete excesivo o mala calidad de la ro-

ca elegida donde se introducen los tacos de expansión, de modo que los asistentes han podido sacar una idea clara de la resistencia de una instalación y de cómo colocarla correctamente para garantizar la seguridad al máximo.

El encuentro llegó a su fin a media tarde del domingo, una vez realizados los descensos programados para ese día. En el refugio del Crespol, pequeño barrio de Ladruñán prácticamente deshabitado, los rostros, a pesar de la despedida, emanaban satisfacción y alegría por haber participado en el primero de la que será, seguro, una larga saga. Propuestas y nuevas esperanzas predominaban entre los besos, el adiós y los hasta pronto.

LUIS TORRIJO



aramon

MONTAÑAS DE ARAGÓN

Cerler • Formigal • Javalambre • Panticosa • Valdelinares

ABONO DE TEMPORADA
2013/14

Desde

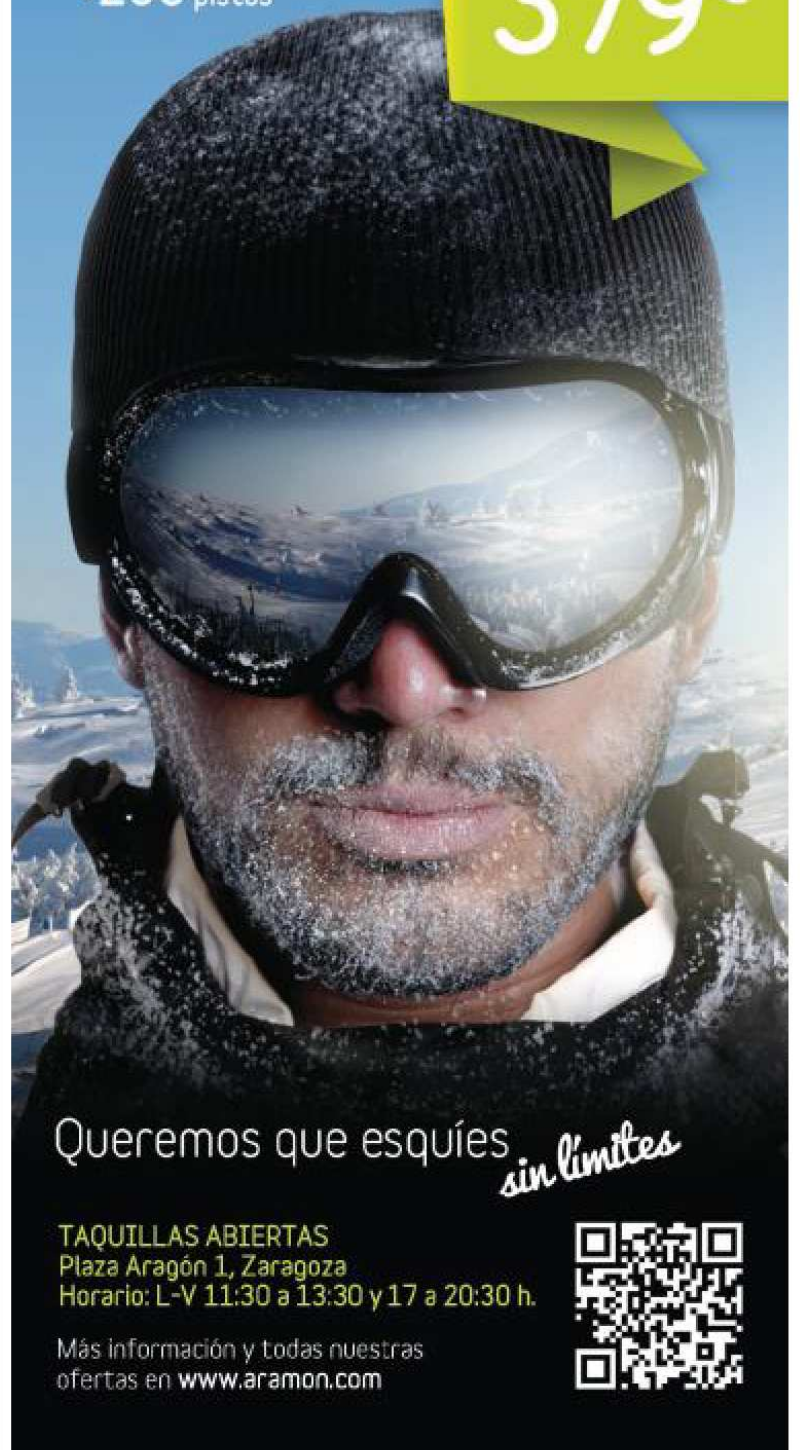
497€

hasta el 15 de octubre

- Toda la temporada
- 5 estaciones
- 275 Km. esquiables
- 76 remontes
- 235 pistas

Precio Plan Laborables:

379€



Queremos que esquíes *sin límites*

TAQUILLAS ABIERTAS
Plaza Aragón 1, Zaragoza
Horario: L-V 11:30 a 13:30 y 17 a 20:30 h.

Más información y todas nuestras ofertas en www.aramon.com



ARAGÓN

país de montañas

CLASIFICACIONES | Finaliza la Copa de Aragón de Carreras Verticales

Intenso KV de Canfranc



Pódium femenino del final de la Copa de Aragón de Carreras Verticales FAM 2013. ORGANIZACIÓN



Pódium masculino del final de la Copa. ORGANIZACIÓN



Pódium del KV Canfranc. MONRASIN

Niebla en la montaña y un fuerte chaparrón poco antes de la salida anunciaron lo que iba a ser una dura primera edición del Kilómetro Vertical de Canfranc 'Subida a El Porté', que se celebró el 29 de septiembre, en Canfranc Estación. Pero el tiempo no empañó lo que fue una alegre jornada deportista.

Las condiciones meteorológicas retrasaron media hora la salida, que fue a las 10.30. Los 39 participantes, pocos pero de gran calidad, y habituales del circuito, salieron a intervalos de 1 minuto, lo que imprimió un mayor ritmo desde el principio, ya que las referencias de uno a otro corredor son más difíciles de apreciar.

Fue un primer tercio de carrera sin lluvia y sin niebla, en el que los corredores pudieron disfrutar del terreno. Por el contrario, la niebla instalada en las alturas impidió que gozasen igual de las magníficas panorámicas que la ruta ofrecía. Hasta la cima de El Porté (2.440 m) fueron 3,8 kilómetros de gran intensidad, en los

que se superaron 1.100 m de desnivel positivo.

El vencedor fue Íñigo Lariz, seguido a escasos segundos de Kiko Navarro (Guardia Civil) y de Wilfrid Jumere. En chicas, la ganadora fue la alcañizana Pilar Prades (La Cordada), seguida de Maricruz Aragón (Ibonciecho), ambas de la Selección de Aragón de

Carreras por Montaña FAM-CAI, y Berta Pérez (Guardia Civil).

El KV de Canfranc erraba la Copa de Aragón de Carreras Verticales FAM 2013, en la que se proclamaron vencedores Dani Magallón (CAS) y Berta Pérez (Guardia Civil), en categorías masculina y femenina.

PRAMES

CLASIFICACIÓN

KV CANFRANC

Absoluta masculina

- 1- Íñigo Lariz (Morkaiko-Team Lafuma)
- 2- Kiko Navarro (Guardia Civil)
- 3- Wilfrid Jumere (Ski Club Campan Tourmalet)

Absoluta femenina

- 1- M^a Pilar Prades (La Cordada)
- 2- M^a Cruz Aragón (Ibonciecho)
- 3- Berta Pérez (Guardia Civil)

Veterano masculino

- 1- Eric Hannequin (Esclops d'Azun France Skyrunning)
- 2- Manuel Martos (Sarrios)

- 3- Victoriano Arazo (Sarrios)

Veterano femenina

- 1- M^a Pilar Prades (La Cordada)
- 2- M^a Cruz Aragón (Ibonciecho)

Promesa masculina

- 1- Pablo Salaverría
- 2- Adrián Hernández (GTACAM-FAM)
- 3- Raúl Criado

Promesa femenina

- 1- Berta Vigo (GTACAM-FAM)

Júnior masculino

- 1- Martín Vigo (GTACAM-FAM)

Júnior femenina

- 1- Cristina Ara

FINAL DE LA COPA DE ARAGÓN DE CARRERAS VERTICALES FAM

Absoluta masculina

- 1- Dani Magallón (CAS)
- 2- Gonzalo Arguedas (Javalambre)
- 3- Manu Martos (Sarrios)

Absoluta femenina

- 1- Berta Pérez (Guardia Civil)
- 2- Patricia Pérez (Mayencos)
- 3- Orosia Juanín (Asamun)

Veterano masculino

- 1- Manuel Martos (Sarrios)

- 2- Victoriano Arazo (Sarrios)

- 3- Jesús Sánchez (GMS)

Veterano femenina

- 1- M^a Pilar Prades (La Cordada)
- 2- M^a Cruz Aragón (Ibonciecho)

Promesa masculina

- 1- Adrián Hernández (GTACAM-FAM)

Promesa femenina

- 1- Berta Vigo (Adecom)

Júnior masculino

- 1- Martín Vigo (GTACAM-FAM)

Júnior femenina

- 1- Cristina Ara

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 Baleario 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

Copas Premium con Cordon Rojo / queso Salsamento

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 Baleario 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

ESCAPADA | Una excursión desde San Juan de Plan por el PR-HU 115

Ibón d'el Sen



Valle d'el Sen con San Juan de Plan a sus pies y el macizo de Cotiella al fondo. PRAMES

Los ibones d'el Sen se encuentran dentro de los límites del Parque Natural Posets-Maladeta y forman parte del conjunto de lagos de montaña que circundan los picos de Eriste. Sus aguas se ubican en una cubeta excavada en un magnífico circo glaciar de roca granítica, envueltas entre las paredes de las Agullas d'el Sen y de la tuca de Barbarizia. La subida apenas tiene dificultad, pero debe salvar un fuerte desnivel, por lo que requiere cierta forma física.

Arranca la propuesta desde el extremo norte de la localidad de San Juan de Plan (1.170 m). La ruta sigue a lo largo del carril asfaltado que se dirige hacia el refugio de Biadós, justo antes de alcanzar una cerrada curva de la pista. En ese punto se encuentra colgado sobre el río Zinqueta el espectacular Puen Pecadó (1.205 m; 1 km; 20 min), comienzo hacia la derecha del sendero PR-HU 115, que conduce al ibón d'el Sen. Desde la orilla opuesta, tras cruzar el puente, una empinada senda gana altura por un variado y rico bosque mixto de robles, tilos, álamos temblones, arces avellanos y bojés.

De esta forma se gana el paraje de Puyarruego (1.551 m; 2,8 km; 1 h 25 min), conjunto de bordas y prados de siega, separados por muros de piedra y fresnos. Se trata de un paisaje humanizado, ecosistema característico de las zonas próximas a las poblaciones, que desemboca en la pista forestal que viene desde San Juan de Plan por las bordas y ermita de San Mamés (1.600 m).

Minas de cobalto

Una vez en este punto es necesario seguir a la izquierda y remontar por ella parte del barranco d'el Sen, a lo largo de un bosque de pi-



Vista del ibón y el collado d'el Sen. PRAMES

LA FICHA

Horario: 7 h 10 min.

Desnivel: 1.200 m.

Distancia: 15,8 km.

Tipo de recorrido: ida y vuelta.

Lectura recomendada:

Prames, '20 itinerarios por Sobrarbe mítico y legendario' (16 mapas excursionistas), 2011.

no silvestre. Tras un tramo de caminata por un magnífico pinar, abandonamos la pista principal (que gira con brusquedad hacia la izquierda) y seguimos de frente (Este) por un ramal secundario.

Finalmente, esta nueva pista muere unos minutos después en una explanada herbosa, junto al torrente y las ruinas del lavadero de las antiguas minas de cobalto, denominadas el Cobol (1.705 m), explotadas hasta inicios del siglo XX.

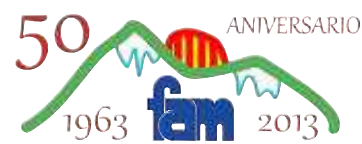
En ese momento, debemos buscar, por encima de los prados, el viejo camino que remonta el valle. Avanzamos primero por la margen orográfica derecha, hasta su-

perar un bosque y, entre praderíos, cruzamos a la margen izquierda del barranco. Tras salvar un pequeño repecho, pasamos junto al refugio de Las Pargas (1.905 m; 5,4 km; 2 h 40 min).

El sendero sigue valle arriba, abandonando definitivamente el arbolado, incluidas sus últimas manifestaciones, como el pino negro y dando paso a un paisaje vegetal ocupado por pastizales de alta montaña, dominando en ellos la 'tasca' y otras hierbas, en especial del género Festuca. Siempre por la margen izquierda, alcanzamos finalmente el umbral del pequeño circo donde se encuentra el ibón inferior d'el Sen (2.320 m), con restos de represamiento y canalizaciones. Poco después llegamos al gran circo e ibón d'el Sen (2.360 m; 7,9 km; 4 h 5 min). Este lago de montaña ocupa una amplia cubeta de origen glaciar excavada en los granitos de Bagüñola, al pie de las tuca d'el Sen (2.884 m), Barbarizia (2.707 m) y Rechanzar (2.665 m).

La vuelta a la población de San Juan de Plan (1.170 m; 15,8 km; 7 h 10 min) se realizará por el mismo camino de la ida.

PRAMES



AGENDA DEPORTIVA

■ CM As Cimas

Tel.: 976 736 141. club@ascimas.com www.ascimas.com

Escalada

Fecha: 5 de octubre. Lugar: vía ferrata Benasque.

Senderismo

Fecha: 6 de octubre. Lugar: Viandico-Yesa-Gloces.

■ CM Zaragoza

Tel.: 645 924 137/646 028 313. c.m.zaragoza@gmail.com

Montañismo

Fecha: 5 de octubre. Lugar: Castillo de Acher.

■ Peña Guara

Tel.: 974 212 450. www.p-guara.com p-guara@p-guara.com

Montañismo

Fecha: 6 de octubre. Lugar: Guara.

Senderismo

Fecha: 6 de octubre. Lugar: Sarvisé-Buesa-fuente del Onso-Broto.

■ AD Lo Bisaurín

Tel.: 976 393 787/629 806 388.

Senderismo

Fecha: 5 de octubre. Lugar: vuelta al Bisaurín.



Pico Bisaurín. PRAMES

■ CM Exea

Tel.: 976 660 932. cmexea@hotmail.com

Senderismo

Fecha: 6 de octubre. Lugar: peña Ezcaurre.

■ Grupo Alpino Javalambre

Tel.: 978 617 612.

www.clubjavalambre.com info@clubjavalambre.com

Senderismo

Fecha: 6 de octubre. Lugar: XII marcha Aragón Sur.

■ CM Rodanas

Tel.: 976 603 065/679 405 802. cm.rodanas@gmail.com

Senderismo

Fecha: 6 de octubre. Lugar: circular Moncayo.

■ CM Virgen del Carmen

Tel.: 646 946 623. clubmonc@terra.es

Senderismo

Fecha: 6 de octubre. Lugar: Prades-Poblet.

■ Centro Excursionista Ribagorza

Tel.: 974 540 546 090.

info@centroexcursionistaribagorza.com

www.centroexcursionistaribagorza.com

Senderismo

Fecha: 6 de octubre. Lugar: por el valle de Arán.

■ Stadium Casablanca

Sección Montaña y Esquí

Tel.: 976 562 875.

administracion@stadiumcasablanca.com

www.stadiumcasablanca.com

Senderismo

Fecha: 6 de octubre. Lugar: sendero junto al Pinar-alto de Valdegurriana (descubriendo el entorno).