

# ARAGÓN

país de montañas

Nº503

## Montaña y tecnología

# Huesca Pirineos-Hautes Pyrénées



Ejemplo de cartel adaptado al proyecto HP-HP, con incorporación de un código QR. PRAMES

**H**uesca Pirineos/Hautes Pyrénées es un proyecto que se enmarca en el Programa Operativo de Cooperación Territorial España-Francia-Andorra 2007-2013. Con esta iniciativa, se pretende contribuir a impulsar un modelo sostenible de turismo transfronterizo, a través de una serie de acciones destinadas a dinamizar, consolidar y promocionar el sector turístico en ambos territorios.

La Diputación Provincial de Huesca es la impulsora de este proyecto en territorio español y el Conseil Général Hautes-Pyrénées lo es en el lado francés, partici-

pando en la cofinanciación el Fondo Europeo de Desarrollo General (Feder) de la Unión Europea.

### Aplicaciones y web

Una de las actuaciones más importantes llevadas a cabo ha consistido en adaptar la cartelería existente en 46 municipios de las comarcas de La Jacetania, Alto Gállego, Sobrarbe, La Ribagorza, Somontano de Barbastro y Hoya de Huesca.

Tratando de intervenir lo mínimo posible, se han colocado unos códigos QR que, escaneados desde un 'smartphone', redirigirán al usuario a una aplicación

desde la que puede descargar la información y una galería de imágenes. También se puede escuchar una locución en francés, inglés y español; consultar la meteorología; obtener más información turística y de servicios de la zona; y geoposicionarse mediante Google Maps (lo que también permite acceder a las rutas temáticas e interactivas creadas en las diferentes localidades). Todos estos códigos están vinculados a la página web [www.hp-hp.eu](http://www.hp-hp.eu).

El proyecto se completa con 4 portales web, con rutas integradas en otros tantos bloques temáticos (cultura, gastronomía,

ciclismo y senderismo). Las rutas culturales son las siguientes: 'Huesca y su entorno', 'Jaca monumental y su entorno', 'Barbastro, monasterio del Pueyo y Olvena', 'Alquézar, Colungo y Santa María de Dulces', 'Hautes Pyrénées' y 'Valles de Aure y Louron-Pays d'Art et d'Histoire'. Las propuestas gastronómicas incluyen: 'Por los valles jacobeos' (entre La Jacetania y Alto Gállego), 'El río que nos alimenta' (por La Ribagorza), 'Sobrarbe y el placer del yantar', 'La despensa del Somontano', 'Sabores de Huesca' y 'Viaje por la Bigorra'.

El paquete de rutas ciclistas su-

ma más de 1.500 km de recorrido por carretera, repartidos en 5 grandes rutas, 5 pequeñas rutas y 9 puertos de montaña.

Por último, la oferta senderista tiene un especial protagonismo, ya que recorre todo este territorio de frontera en dos de sus espacios naturales de referencia: el Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido y el Parc National Des Pyrénées Occidentales. Son rutas habituales de la alta montaña pirenaica, pero en las se ha tratado de poner el énfasis en recorridos circulares, bien sean de uno o de varios días.

PRAMES

II-III / ENTREVISTA CON FERNANDO VAL, HISTÓRICO PRESIDENTE DEL CLUB MAYENCOS

IV-V / GR 45 SENDEROS DEL SOMONTANO, UN PASEO POR LAS SIERRAS PREPIRENAICAS

VI / EL CLUB ALPINO UNIVERSITARIO, UN REFERENTE EN EL MUNDO DE LA MONTAÑA

VIII / PRIMEROS AUXILIOS PARA HACER FRENTE A LAS LESIONES MÁS HABITUALES

7 DE NOVIEMBRE DE 2013

PROMUEVE:



CON LA GARANTÍA EDITORIAL DE:



PATROCINAN:





# ARAGÓN

país de montañas

**ENTREVISTA** | Fernando Val, histórico presidente del Club Pirineísta Mayencos



## Ilusión por la montaña

Fernando Val ascendiendo por la vía ferrata del Sorrosal. FOTOS: F. VAL

**F**ernando Val Claver (Jaca, 1945) ha sido presidente del Club Pirineísta Mayencos desde 1985 a 2009, aunque desde 1978 ya era presidente de la sección de Montaña de la antigua Sociedad de Pescadores Mayencos. Montañero muy vinculado a los Pirineos, sigue en activo realizando 'trekking' por distintas montañas del mundo. Además, su pasión por la montaña también le ha llevado a reunir unas extensas colecciones de billetes y de sellos de montaña, esta última considerada una de las mejores de España. En 2006, fue el encargado de recibir la Insignia de Oro de la FAM, que premió la trayectoria de su club.

**Montañero con casi cinco décadas vinculado al club Mayencos y casi 25 años como presidente del mismo. Cuéntenos cómo ha vivido ese proceso.**

Empecé a salir al monte con 16 años, todos los días festivos del año, o casi todos, teniendo en cuenta que entonces el trabajo no me permitía salir los fines de semana. En aquel momento estaba la Sociedad de Pescadores Mayencos, que contaba con diversas secciones. Primero, entré como secretario de las secciones de esquí y montaña. Luego, en 1978, pasé a ocupar

la presidencia de la de montaña y, ya en 1985, cuando se refundó el club, y surgió el actual club pirineísta de la fusión de las secciones de esquí y montaña, salí de presidente. En poco tiempo conseguimos ser 1.500 socios, todo un gran salto, porque cuando yo entré, no teníamos sede; nos dejaban un cuarto en el casino de Jaca. Luego, ya nos fuimos a un piso de la calle Mayor y, más adelante, en 2002, adquirimos el actual local de 700 m<sup>2</sup>, que fue una gran inversión que ya está prácticamente vencida. Eso en cuanto al club. Con respecto a la montaña, en los años 70 empecé a salir a los Alpes y, en 2006, coincidiendo con la celebración del cincuentenario del club, llegó la oportunidad de participar en la expedición

del G II, en el grupo de acompañantes, algo muy bonito. Después he vuelto a hacer 'trekking' por Nepal en 2008 y 2010; fui a las Torres del Paine en 2011; al Parque Nacional de Canaima y al salto del Ángel, en Venezuela, el año pasado; y a Bolivia y a Perú, este mismo año, subiendo al Chalcantai (5.420 m), hace muy poco.

**La Jacetania, con la ciudad de Jaca al frente, es una de las referencias del deporte en Aragón.**

**¿Cuánto se debe a la existencia de un club como Mayencos?**

Yo diría que bastante. Todo arranca del doctor Borraz, que fundó el club de pesca en 1956, en el que se fueron creando diferentes secciones que actuaban de forma independiente, hasta quedar los actuales clubes de pesca, ciclista y pirineísta. Las actividades de montañismo y de esquí han sido muy importantes para Jaca, también el haber ido de la mano de los militares, por ejemplo en la expedición al G II, que tuvo su continuidad en los 'trekking' del Everest (2008) y los Anapurnas (2010), en el que también participaron amigos de Sallent. Siempre ha habido buena relación con los guías de montaña, como con todo el mundo. Y por supuesto están nuestros logros deportivos, principalmente, en esquí de fondo, con más de 70 miembros que han conseguido el Campeonato de España. Aquí, además, se formó Diego Ruiz, olímpico que ahora está en el equipo de la Guardia Civil. También la actividad de triatlón ha sido y es muy importante en el club: nuestros miembros han conseguido varios títulos de España y seguimos organizando destacadas carreras a nivel nacional.

**Usted tuvo la satisfacción de organizar el cincuenta aniversario del club con la expedición al Gasherbrum II, junto a miembros de Grupo Militar de Alta Montaña. ¿Cómo lo recuerda, incluida su participación como acompañante?**

Como he dicho, fue algo muy bonito. Fue un grupo muy cohesionado, y disfrutamos mucho hasta el campo base. Luego nos dividimos entre los 8 que iban al pico y los 14 que íbamos de 'trekking' por el collado de Gondogoro, a 5.700 m de altura, una experiencia muy buena. Esto salió tan bien que se repitieron las expediciones de 'trekking' en Nepal en 2008 y 2010. Incluso ahora, acaba de llegar un grupo de hacer otro 'trekking' por el Everest, con los de Sallent. También me cabe la satisfacción de haber ido a Nepal con una hija mía que después falleció.

**La experiencia del G II fue vivida con intensidad por toda la ciudad de Jaca. ¿Fue el momento de percibir la identificación de un club con su ciudad?**

Sí, totalmente. Hubo recepciones, de salida y de llegada, una comida para celebrar la vuelta a la que asistieron los que entonces eran alcalde de la ciudad y presidente de la comarca, Enrique Villarroja y Alfredo Terrén, respectivamente, y el presidente de la FAM, Luis Masgrau. Había mucha gente atenta, apoyando. El ambiente fue fantástico.

**¿Cómo valora la relación de los montañeros jacetanos con los**



Practicando raquetas.



En la cueva de Gabardito.

**militares del GMAM y la Escuela Militar de Montaña?**

Muchos de ellos eran socios antes de formar su propio club y se federaban con nosotros, y siempre que hemos pedido una ayuda, no han dudado en colaborar con nosotros. Al ejército hay que estarle agradecido. La relación ha sido óptima; el presidente que me sucedió era militar y había otros en la junta.

**¿Y cómo valora sus años al frente del club?**

Ha sido una parte de mi vida. Yo he estado hasta en siete juntas directivas de otras asociaciones; en algunas, aún estoy.

Me gusta participar en la vida de la ciudad. Para mí, es una satisfacción. A veces, decía que, aparte de estas cosas, tenía mi trabajo. Y Mayencos ha sido casi toda una vida.

**¿Cuál es su lugar fetiche de las montañas que son su hogar?**

«EL TRIATLÓN HA SIDO Y ES UNA ACTIVIDAD MUY IMPORTANTE DENTRO DE NUESTRO CLUB MAYENCOS»

«SIGO MANTENIENDO LA MISMA ILUSIÓN POR LAS MONTAÑAS QUE HACE AÑOS. PREFIERO ANDAR QUE ESTAR SENTADO»





Como buen jacetano, Peña Oroel, a la que he subido unas 190 veces. Pero también están los 'tresmiles' del Pirineo, de los que solo me faltan 2 y a los que tengo previsto subir en breve. De todos ellos, mis preferidos son el Balaitús y el Vignemale. Para este último, estoy preparando mi particular homenaje al conde Russell, que es pasar unos días en las cuevas que hizo, solo o con alguien. Quiero estar más en contacto con la montaña. Alguno ya se ha apuntado.

#### ¿Mantiene la misma ilusión por las montañas que hace años?

Siempre, la misma. Tengo mis ligamentos cruzados rotos, artrosis, las rodillas mal, me cuesta andar, pero prefiero andar que estar sentado. Ahora, con algo más de tiempo, no me circunscribo a la montaña de aquí. Es bueno visitar otros sitios, contextualizar otras situaciones. Cuando vas a la montaña convives más con la gente que yendo de mero turista, además de sorprenderte con cosas curiosas, como fue encontrar un banderín de Mayencos, de hace 10 años, en el refugio del Huascarán, este año.

**PRAMES**

## NOTICIAS DEPORTIVAS

### ■ ASAMBLEA GENERAL

#### Club Pirineísta Mayencos

Por acuerdo de la Junta Directiva, en reunión del 18 de octubre de 2013, y en cumplimiento de los Estatutos de esta Asociación Deportiva, se convoca a los socios de la misma a la Asamblea General, a celebrar el sábado 23 de noviembre próximo, a las 19.00 en 1ª convocatoria, a las 19.30 en segunda y a las 20.15 en tercera, en el local social del club, sito en la calle Tierra de Biescas, con el siguiente orden del día:

- Aprobación, si procede, del acta de la Asamblea General.
- Informe del presidente.
- Lectura y aprobación, si procede, del estado de cuentas.
- Presupuesto para la temporada 2014 y revisión de cuotas.
- Renovación de la Junta Directiva.
- Ruegos y preguntas.
- Ágape.

### ■ JORNADAS

#### Tecnificación del esquí de montaña

Los próximos 16 y 17 de noviembre, se celebrarán las jornadas de 'Presentación y divulgación de la tecnificación del esquí de montaña', que tendrán lugar en Jaca y en las cercanías del refugio de Casa de Piedra. Durante las mismas, se realizará una serie de charlas y exposiciones de interés para esta práctica deportiva, con participación de las selecciones absolutas de la FAM, el Ejército y la Guardia Civil. Son jornadas abiertas a todo tipo de público y servirán para la formación del GTEMA de la temporada 2013-14. Más información e inscripciones: [www.fam.es](http://www.fam.es).

### ■ EXPOSICIÓN

#### Ibercaja Zentrum

El pasado miércoles, día 30 de octubre, tuvo lugar la entrega de premios del concurso de fotografía de Montañeros de Aragón 'Miguel Vidal'. La cita fue a las 19.30, en Ibercaja Zentrum de Zaragoza (c/ Costa, 13). En estas instalaciones quedó inaugurada la exposición con una amplia selección de los trabajos presentados. En ella se podrán contemplar las fotografías ganadoras de la edición de este año. Son las siguientes: 'Los sueños del K', de Javier Camacho (premio Colección); 'Camino de montañas', de David Castillo (1er premio); 'Otoño dorado', de David García (2º premio) y 'Rutinas de la escalada', de Jorge Marquina (3er premio). La exposición estará abierta hasta el 29 de noviembre, de lunes a viernes, de 9.00 a 14.00 y de 16.00 a 21.00. Entrada libre.



### ■ CURSOS

#### Escalada infantil

El club Litera Montaña da inicio a los cursos de la Escuela Infantil de Escalada durante el mes de noviembre, en el rocódromo de la localidad oscense de Binéfar. Para obtener mayor información sobre precios, fechas y horarios se puede consultar la página: [www.clublitera.binefar.es](http://www.clublitera.binefar.es).

### ■ CONVOCATORIA

#### Alto rendimiento

El 1 de noviembre se abrió el plazo de convocatoria ordinaria para la presentación de solicitudes de calificación de deportistas aragoneses de alto rendimiento 2014, plazo que se cerrará el 31 de diciembre. Las solicitudes deberán presentarse en la FAM. La normativa vigente y anexos autorrellenables para solicitar la calificación se pueden encontrar en la dirección: <http://deporte.aragon.es/es/deporte-en-aragon/deporte-de-alto-rendimiento/normativa/id/251>.

### ■ LIBROS

#### Prames Outlet

Se acaba de inaugurar Prames Outlet, un espacio web donde es posible conseguir libros antiguos y/o descatalogados de la editorial Prames a precios reducidos. No dejes escapar la ocasión: <http://pramesoutlet.com>.



aramon

MONTAÑAS DE ARAGÓN

Cerler • Formigal • Javalambre • Panticosa • Valdelinares

ABONO DE TEMPORADA  
2013/14

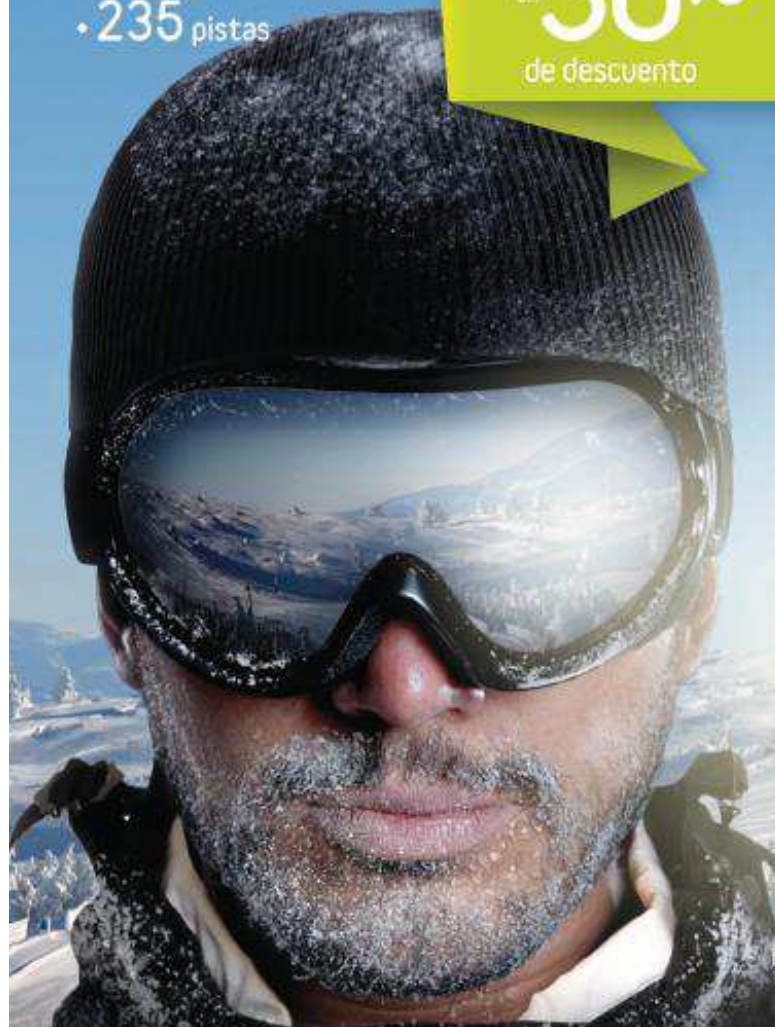
Precio Plan Laborables

379€

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

Plan familia numerosa

Hasta un  
**30%**  
de descuento



Queremos que esquíes *sin límites*



Más información y todas nuestras ofertas en [www.aramon.com](http://www.aramon.com)



**GRAN RECORRIDO** | Comienza un tiempo excepcional para recorrer el Somontano de Barbastro



Panorámica del paisaje de la zona del Somontano de Barbastro desde El Pueyo. PRAMES

La comarca de Somontano de Barbastro se extiende a los pies de las sierras prepirenaicas, limitada más o menos por los ríos Alcanadre y Cinca, al Este y Oeste, respectivamente, y por los llanos y sotos monegrinos más septentrionales, al Sur. Este gran espacio, vertebrado en buena medida por el río Vero, pasa de la media montaña de las sierras al llano de la depresión del Ebro, por lo que ofrece un variado paisaje, donde escarpados barrancos conviven con fértiles regadíos y llanuras esteparias.

El Parque Natural de la Sierra y Cañones de Guara protege atractivos espacios vírgenes de la parte norte de este somontano, con parajes bien conocidos en los cauces de los ríos Vero y Alcanadre, y en otros barrancos afluentes, destino de muchos aficionados al barranquismo.

Parte de estos mismos paisajes se enmarcan dentro de los límites del Parque Cultural del Río Vero, que tiene un excepcional patrimonio de arte rupestre prehistórico, donde se reúnen muestras pictó-

En la placeta del Sol de Estadilla, tomamos la calle de la Marquesa y, luego, la del Llenado. A través de ellas, salimos del pueblo por un camino ya señalado entre torres y corrales. Nos encontramos en las faldas de la sierra de la Carrodilla o de Estadilla, que es la más occidental de las sierras del Somontano. Retomamos una pista muy evidente y transitada por romerías y competiciones deportivas, con dos tramos de cemento.

Después, dejaremos una pista por la izquierda y atravesaremos los enormes pilones de la línea de alta tensión. Destaca la vasta panorámica del valle del río Cinca y de la tierra llana que se extiende bajo nuestros pies. Antes de llegar a la ermita de la virgen de la Carrodilla, nos encontramos con el cruce del GR 18, dirección Fonç y Buñero-Aguinaliú; a partir de aquí, los dos senderos se unen hasta Frechinas.

Tomamos la senda a la izquierda,

que remonta un barranco entre pinos, carrascas, coscojas y bojales. Dejamos un mojón a la derecha que indica el camino a seguir para visitar los abrigos con pinturas rupestres del Forau del Cocho. Tras un fuerte repecho que atraviesa varios canchales, llegamos a lo alto del collado donde, llaneado, nos encontramos con las señales que nos indican, a la izquierda, el inicio del descenso, unos 500 m antes de llegar al vértice geodésico de El Buñero (1.108 m). Este es un excelente mirador, tanto del Somontano como de los Pirineos, en el que hay instalados varias antenas y repetidores, y es una de las ascensiones clásicas para los amantes de la montaña, tanto a pie como en bicicleta.

Descendemos en dirección Norte por una pista poco transitada, siempre a la izquierda y entre quejigos, hasta llegar a un pequeño collado. Tras dejar alguna pista a la derecha

nos encontramos con el cruce de las Frechinas, junto a la fuente Miranda. Aquí se separan los dos GR, el 18 en dirección a Aguinaliú, a la derecha; y el 45 en dirección a Olvena, a la izquierda.

Tomamos la pista que desciende a la izquierda, por la zona de la sierra, donde en tiempos existieron muchas carrascas y quejigos, que fueron talados para obtener carbón vegetal por los vecinos de Olvena y Aguinaliú. Este camino está jalonado por quejigos, bojales, algún 'chinebro' y pinos. Dejamos una pista a la derecha que lleva a la ermita de San Andrés y, al rato, observamos de frente el embalse de El Grado. Una vez en la cresta tomamos una pista a la derecha, cada vez más pendiente, y entre lazadas marchamos luego por una senda colgada sobre el barranco. Esta senda goza de gran espectacularidad, debido a las caprichosas formas de la roca caliza, las vistas del congosto de

Olvena y una frondosa y variada vegetación. Este camino nos conduce directamente a la carretera.

Una vez en la carretera, antes de llegar al túnel, entramos a la derecha en el congosto y cruzamos el puente de la Sierra. En su otro extremo, llegamos a una zona de escalada, dejando a la izquierda un camino que nos lleva a la cueva del Moro, de interés etnológico y donde encontraron importantes restos prehistóricos. Dejamos el camino y seguimos por el Somontano junto a la toma de agua de Olvena, para luego descender por sus angostas y singulares calles hasta la salida. En la entrada de la carretera al pueblo, encontramos la conexión con el PR-HU 73 (a La Puebla de Castro) y el GR 1 (a Graus).

**Distancia:** 18,4 km.

**Horario:** 5 h.

**Desnivel positivo:** 830 m.

**Desnivel negativo:** 760 m.

**Tipo de recorrido:** travesía.

**REDOLADA**

### ETAPA

## DE ESTADILLA A OLVENA



## Variedad de paisajes

El Somontano de Barbastro pasa de la media montaña de las sierras al llano de la depresión del Ebro, por lo que ofrece un variado paisaje, donde escarpados barrancos conviven con fértiles regadíos y llanuras esteparias

## Circuito

El GR 45 ‘Senderos del Somontano’ dibuja, prácticamente, un bucle alrededor de la localidad de Barbastro, excepto por la unión entre Colugo y Bierge, que puede hacerse a través del GR 1 ‘Sendero Histórico’.



**Vista de Olvena sobre el congosto.** PRAMES

## ITINERARIO

**Distancia:** 143,4 km.

**Lugares que atraviesa:**

Bierge-Abiego-Lascellas-Ponzano-Barbuñales-Laluenga-Laperdiguera-Berbegal-Ilche-Permisán-Fornillos-Santuario de Nuestra Señora del Pueyo-Barbastro-Burceat-Cregenzán-Costean-Enate-Estada-Estadilla-Olvena-El Grado-Naval-Suelves-Colungo.

**Lectura recomendada:** Redolada, 'GR 45 Somontano de Barbastro', Prames, 2001.



**El río Cinca desde el mirador de Olvena.** PRAMES



**Berbegal es una de las localidades que atraviesa este sendero.** PRAMES

ricas de arte paleolítico, levantino y esquemático. Se suman a este legado patrimonial la monumental villa de Alquézar, todo un elenco de arquitectura somontanesa repartido por diferentes pueblos y la ciudad de Barbastro, capital comarcal, con un magnífico casco histórico dominado por su catedral.

El cultivo de la vid define otro gran sector del paisaje. La producción vitivinícola, ligada a la Denominación de Origen Somontano, es una de las riquezas comarcales, no solo por los excelentes caldos que se producen, sino porque a raíz de ellos se ha desarrollado un interesante enoturismo.

El parte más meridional de este territorio transita hacia la estepa. Es una zona dominada por grandes extensiones cultivadas, en buena parte convertidas en re-

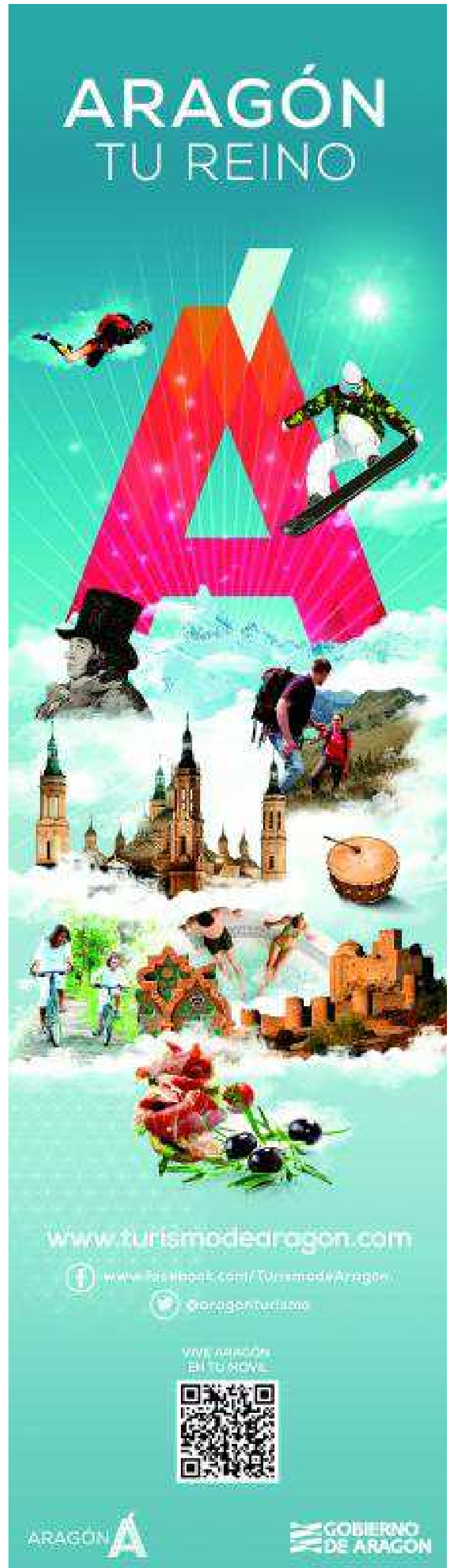
gadio y que en tiempos pasados atravesó la calzada romana Ilerda-Osca. Aquí se encuentran muchos de los característicos pozos-fuente de esta zona, además de interesantes rincones naturales y pueblos.

El GR ‘Senderos del Somontano’ atraviesa, por tanto, una gran diversidad de territorios. Pero para tener una visión más completa de las posibilidades senderistas de la comarca, al propio sendero GR 45, se han de sumar la Ruta del Vino (PR-HU 71), la Ruta de la Trashumancia (PR-HU 72), el GR 17 ‘Sendero Mariano’ (de Barbastro a Torreciudad), un tramo del GR 1 ‘Sendero Histórico’ y el Camino Natural del Somontano, una espectacular ruta por la sierra de Guara, entre Alquézar y el Salto de Bierge.

El GR 45 'Senderos del Somon-

tano' dibuja, prácticamente, un bucle alrededor de Barbastro. Desde Bierge, el GR se dirige hacia el Sur por un territorio plenamente somontanés, una armónica campiña que mezcla campos de secano, viñedos y buenos retazos de carrascales. Los sasos empiezan a hacer su aparición más al sur, entre Laluega y Fornillos, desde donde se retoma la dirección norte, para llegar a Barbastro. Desde aquí, por paisaje de viñedos, el sendero cruza el Cinca y se interna en la sierra de la Carrodilla. Sigue cruzando el Ésera por el congosto de Olvena y recupera las orillas del Cinca para, desde El Grado, dirigirse hacia Naval y regresar a la sierra de Guara, finalizando en Colungo. El GR1, entre Colungo y Bierge, permite cerrar este circuito.

## PRAMES





# ARAGÓN

país de montañas

**CLUBES** | Desde la Universidad hacia toda la sociedad

## Club Alpino Universitario



Las excursiones permiten disfrutar de parajes tan asombrosos como el valle de Ordesa, en compañía de personas con inquietudes similares. **TOÑI FERRANDEZ**



Recorriendo la faja Escuzana, en Ordesa, con el pico Otal al fondo. **MARÍA ÁNGELES LAGUNA**



Marta Alejandre, primera aragonesa en subir un ochomil **M. ALEJANDRE**



Participantes en una salida del CAU, en el pico de Alba. **JAVIER TORRECILLA**



Senderismo en familia. **JOSÉ LUIS PALOS**

**C**orría mayo del 68 cuando nació el Club Alpino Universitario (CAU), en el seno de la Universidad de Zaragoza. Un puñado de estudiantes de Ciencias, Derecho y Filosofía unieron los modestos grupos de montaña de sus facultades para formar un club. Entre sus fundadores y primeros socios estaban los entonces estudiantes Luis A. Oro, José Ramón Morandeira, Luis Granel, Domingo González y Víctor Orera.

Como casi siempre sucede, se habían acercado al montañismo recorriendo las cordilleras y valles aragoneses: el Moncayo, Riglos, Vadiello y, por supuesto, el Pirineo central. En el seno del club, entraron en contacto con montañeros más curtidos y se iniciaron en la alta montaña, la escalada y las largas travesías sobre esquís. Subir cada vez más alto se convirtió en un reto y, por eso, aquel joven CAU comenzó a lo grande: con una expedición al Atlas, seguida dos años después de otra al macizo del Hoggar. Ilusionados con la idea de que «por vez primera, un

### LA FICHA

Club Alpino Universitario.  
Pabellón Polideportivo Universitario. Universidad de Zaragoza.  
C/ Pedro Cerbuna, 12.  
50009. Zaragoza.  
**Teléfono:** 976 762 297  
**Email:** info@clubalpinouniversitario.com  
**Web:** www.clubalpinouniversitario.com

### JORNADA DE PRESENTACIÓN

Hoy jueves, a las 20.00, en el aula magna de la facultad de Ciencias, el Club Alpino Universitario presenta sus actividades para el curso 2013-2014. Componen este programa 53 actividades de alta y media montaña, senderismo, raquetas, esquí de travesía y de fondo, escalada, BTT y barrancos, ocho cursos de formación

y 16 charlas y proyecciones. El escalador Simón Elías es el invitado especial de esta jornada. Presentará la proyección 'Lo imposible. Una reflexión sobre el valor del fracaso', donde relata experiencias en montañas como la Torre Egger, en Patagonia, o el Devil's Thumb, en Alaska, donde no pudo hacer cumbre.

club enraizado en la universidad, formado y dirigido por universitarios, lograba proyectarse fuera de nuestras fronteras», cinco aguerridos expedicionarios del CAU no solo escalaron en 1970 los monolitos basálticos africanos, sino que realizaron un viaje de 6.000 km en un atestado Land-Rover con el que atravesaron el desierto del Sahara.

Al tiempo que afianzaban su pasión por la montaña, los socios del CAU se licenciaban y docto-

rababan, y el club se iba nutriendo de nuevos estudiantes.

En 1998, un grupo de universitarios y exuniversitarios con dilatada experiencia en la práctica de los deportes de montaña le daba un nuevo impulso. Desde entonces, se ha mantenido un programa hecho para los socios por otros socios, lleno de actividades cuyo objetivo principal es que tanto participantes como organizadores lo pasen bien y disfruten de la montaña de forma segura.

Nuestro programa de excursiones, cursos, charlas y proyecciones pretende hacer promoción, en el entorno universitario, de los deportes de montaña: senderismo (también en familia), media y alta montaña, barrancos, escalada, bicicleta de montaña y esquí de montaña y de fondo. Pero el CAU no es solo para universitarios; está abierto a cualquier persona, esté o no relacionada con la comunidad universitaria. La meta es unir el empuje de los jóvenes es-

tudiantes con la experiencia de veteranos montañeros.

Al estar dentro de una institución docente, siempre damos gran importancia a la formación, con cursos (algunos reconocidos por la Universidad con créditos de libre elección) de esquí sobre nieves no tratadas, esquí de travesía y de fondo, iniciación a la alta montaña, escalada y barrancos. Nuestra filosofía es que un socio que comience haciendo senderismo, se forme en los diferentes cursos del club y acabe convirtiéndose en un montañero autónomo que realiza sus actividades con seguridad.

Los socios del CAU no dudan en llegar a lo más alto. Así, en 2008, Marta Alejandre, licenciada en Ciencias Geológicas por la Universidad de Zaragoza y socia del club, se convirtió en la primera mujer aragonesa en subir a una cumbre de 8.000 metros, el Dhaulagiri, gesta que repitió en agosto de 2009, al coronar el Gasherbrum I.

**FRANCISCO PERLA MATEO**  
Presidente del Club Alpino Universitario



# 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](mailto: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](http://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 platos de cocina

Masaje con chocolate 20 minutos

Copas Premium con Cordon Rojo / Joven Saborizado

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

**CONSEJOS** | Primeros auxilios ante las lesiones más habituales en montaña

## Golpes, cortes y caídas

En general, ante todo tipo de herida, se ha de tomar una actitud sosegada y confiada. Tranquilizar al herido y mantenerlo bien abrigado en zona segura, controlando sus funciones vitales (pulso, respiración y estado de conciencia).



**1 Contusiones.** Están producidas por golpes, caídas y cualquier traumatismo producido por o contra un objeto duro y romo. Dolor, moraduras, hematomas o necrosis (si es muy intensa) son sus síntomas conocidos. No se debe friccionar sobre la zona, ni aplicar calor, sino frío. La zona lesionada se dejará en reposo, con una compresión suave de zona contundida, administrando antiinflamatorios y analgésicos.

**2 Heridas.** Son el conjunto de cortes, rasguños, rozaduras y hemorragias producidas por golpes, caídas o la acción lesiva de objetos cortantes y punzantes. Los tejidos se rasgan y suele producirse una salida de sangre, con dolor y separación de los bordes. Pueden ser limpias o contaminadas o adoptar formas muy variables. Para una herida normal, se ha de proceder con rigurosa limpieza, tanto por parte del accidentado como por la del auxiliador; lo mejor es lavar la herida con agua oxigenada, con el fin de arrastrar partículas, aplicar un antiséptico no cáustico y una ligera presión con vendajes, en caso de sangrar.



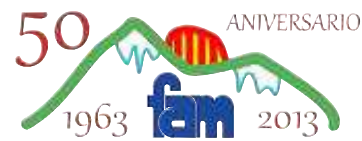
**3 Esguince.** Lo causa cualquier traumatismo o movimiento forzado, más allá de la normal capacidad de respuesta de una articulación. Produce dolor, hinchazón e impotencia funcional. Se ha de inmovilizar adecuadamente antes de intentar una evacuación, administrar antiinflamatorios, colocar una compresa fría para mitigar el dolor e ir a un médico.

**4 Luxaciones.** Golpes caídas, torceduras y diversos movimientos bruscos provocan elongación o ruptura de ligamentos, así como separación de las superficies articulares. Las luxaciones causan dolor, hinchazón, deformidad articular e imposibilidad de realizar movimientos normales. Se debe impedir todo movimiento, inmovilizar debidamente y evacuar rápidamente a un hospital.



**5 Fracturas generales.** Un golpe, una caída o diversos traumatismos, si actúan sobre el hueso con fuerza suficiente, pueden llegar a romperlo. Los síntomas son dolor, deformidad del miembro, equimosis o hematoma a las 24 horas, movilidad anormal e impotencia funcional para movimientos normales. Se ha de prohibir cualquier movimiento e impedir el transporte hasta inmovilizar correctamente. No se debe intentar colocar el hueso en su sitio. Aguardaremos al médico o acudiremos a un médico u hospital. **Lectura recomendada:** VV. AA., 'Guía de primeros auxilios en montaña', Prames, 1996.

Dibujos: J. Martín Blasco.



## AGENDA DEPORTIVA

### ■ CM San Jorge

Tel.: 691 874 033.  
elwebmaster@gmsanjorge.com  
www.gmsanjorge.com  
Barranquismo  
Fecha: 16 de noviembre.

Lugar: cueva Ojo de Vajunquera.

### ■ CM Castiliscar

Tel.: 9786 325 085.  
rastacasti@hotmail.com  
www.castiliscar.net  
Montañismo  
Fecha: 16 de noviembre.

Lugar: Foratata.



Peña Foratata, en Sallent de Gállego.

PRAMES

### ■ AD Lo Bisaurín

Tel.: 976 393 787/629 806 388.

Montañismo

Fecha: 16 de noviembre.

Lugar: Chipeta Alto-Sayéstico-Tortíella-Punta Estribiella.

### ■ Club Montisonense de Montaña

Tel. 622 345 609  
www.monzonalpino.blogspot.com.es

Montañismo

Fecha: 17 de noviembre.

Lugar: tozal de Baciero-zona Turbón.

### ■ CM Peña Ayllón

cmayllonuncastillo@gmail.com

Senderismo

Fecha: 16 de noviembre.

Lugar: San Cosme y San Damián.

### ■ AD Elaios

www.elaios.org

Senderismo

Fecha: 16-17 de noviembre.

Lugar: bosque de Gamueta-Zuriza.

### ■ SD Comuneros de Calatayud

Tel.: 607 888 896.

comuneroscalatayud@gmail.com

www.comuneroscalatayud.com

Senderismo

Fecha: 17 de noviembre.

Lugar: Tobed-Aluenda.

### ■ Centro Excursionista Ribagorza

Tel.: 974 540 546 090.

info@centroexcursionistaribagorza.com

www.centroexcursionistaribagorza.com

Senderismo

Fecha: 17 de noviembre.

Lugar: Benasque-Villanova.

### ■ CM Virgen del Carmen

Tel.: 646 946 623.

clubmonc@terra.es

Senderismo

Fecha: 17 de noviembre.

Lugar: Lecina-Betorz-Almazorre-Lecina.

### ■ Grupo Alpino Javalambre

Tel.: 978 617 612.

www.clubjavalambre.com

info@clubjavalambre.com

Senderismo

Fecha: 17 de noviembre.

Lugar: Pitarque-Aliaga.