

ARAGÓN

país de montañas

Nº509



Esquí de montaña Grupo de Tecnificación

Manolo Rodríguez (a la derecha de la fotografía) junto a los integrantes del Grupo de Tecnificación de Esquí de Montaña de la FAM. M.A.

Después de las jornadas de presentación que tuvieron lugar en Jaca, el 16 y 17 de noviembre, el Grupo de Tecnificación de Esquí de Montaña de la Federación Aragonesa de Montañismo (FAM) ha comenzado su nueva andadura, al frente de la cual se ha estrenado Manolo Rodríguez.

La primera acción importante del grupo ha sido la de concentrarse del 6 al 9 de diciembre, aprovechando el puente festivo. Esta concentración se llevó a cabo en la escuela de montaña de Benasque, para desde allí acercarse

se a las pistas de esquí de Cerler, donde se realizaron prácticas de técnicas de esquí de la mano de la especialista Mirian Marco, con vistas a trasladar posteriormente lo aprendido a la montaña y sobre nieve no tratada, que es donde se moverán estos jóvenes en su andadura deportiva.

El fin de estas concentraciones es que estos jóvenes que provienen de distintos lugares y clubes de Aragón se conozcan, aprendan y mejoren sus técnicas de esquí, además de que compartan durante unos días inquietudes y anhelos. Otro objetivo es que se

diviertan practicando un deporte que les gusta en un entorno privilegiado, las montañas de Aragón.

Además de aspectos deportivos, también se ha trabajado especialmente todo lo relacionado con la seguridad y la prevención de riesgos, para minimizarlos al máximo, siendo conscientes de que el riesgo cero no existe, tanto en montaña como en cualquier aspecto de nuestras vidas, por lo que cualquier acción que podamos tomar para reducirlo es importante. Para ello, recibieron clases sobre el funcionamiento y

manejo de ARVA, conocieron los distintos tipos de dispositivos que existen en el mercado y sus características, realizando prácticas de búsqueda con ARVA en las inmediaciones de la estación.

El Grupo de Tecnificación se nutre de jóvenes a los que les gusta el deporte y la montaña, siendo los 13 años la edad mínima para acceder. Una vez han entrado en él, este se encarga de su formación como esquiadores, de forma lenta y pausada, ya que hasta los 15 años no compiten en carreras, pudiendo dar un salto posterior a los 23, pasando a la selección, que

está abierta a todos aquellos deportistas que destaquen y deseen continuar en el mundo de la competición.

Todos aquellos jóvenes a los que les guste la montaña y la nieve pueden ponerse en contacto con la FAM e informarse de los requisitos que deben cumplir para acceder al Grupo de Tecnificación, considerando que la carga de entrenamiento deportivo no es muy alta y que la temporada de nieve es muy estacional.

MARIANO ADÁN

Iniciación y comunicaciones de la FAM

II-III / EMOTIVA
JORNADA DEL BELÉN
MONTAÑERO 2013, EN
SAN JUAN DE FLUMEN

IV-V / MITOS Y
REALIDADES SOBRE LOS
HÁBITOS ALIMENTICIOS
DE LOS DEPORTISTAS

VI / LAS MÚLTIPLES
ACTIVIDADES DE LA
AGRUPACIÓN DEPORTIVA
HOSPITAL DE BENASQUE

VIII / UN RECORRIDO
POR LAS CUENCAS
MINERAS DESDE
MEZQUITA DE JARQUE

19 DE DICIEMBRE DE 2013

PROMUEVE:



CON LA GARANTIA
EDITORIAL DE:



PATROCINAN:



FAM | Relato del Belén Montañero 2013 en San Juan de Flumen



Fiesta navideña



Hubo niebla durante todo el día.



Os Andarines, los organizadores.

Una imagen del Belén Montañero de la Federación Aragonesa de Montañismo. FOTOS RAFAEL CORED

El Belén Montañero de la Federación Aragonesa de Montañismo, en su edición 52, fue organizado el pasado 15 de diciembre, por el club de montaña Os Andarines d'Aragón. El sitio escogido fue la ermita de Santa Águeda, en San Lorenzo del Flumen.

Con una participación de 550 andarines venidos de Zaragoza y Huesca, principalmente, hay que destacar la gran aportación de los Amigos del Camino de Santiago, de Zaragoza, que vinieron con 120 personas, y de Huesca, que llegaron con 23. El segundo grupo más abultado fue el de la Sección de Montaña de Stadium Casablanca, con 55 participantes. Otros que se sumaron fueron el Grupo de Montaña Santa María, los jubilados de telefónica, representantes de distintos clubes de Aragón, vecinos de San Lorenzo, etc., todos ellos dirigidos por los voluntarios de Os Andarines d'Aragón, acompañados de 40 participantes de nuestro club.

El día comenzó con una niebla que nos acompañó durante toda la jornada; la temperatura muy baja y el frío intenso. El chocolate que nos prepararon las Amas de Casa de San Lorenzo, en el salón del cine, nos hizo entrar en calor. Hasta la hora de la salida, los participantes visitaron el belén en la

iglesia del pueblo y, a las 9.30, se daba la salida al recorrido de 7 km, totalmente llano y sin ninguna dificultad. La ermita, en un día soleado, se divisa desde el pueblo, pero con la niebla apenas se llegaba a ver 100 metros más allá.

Dos voluntarios expertos abrieron la marcha. En hora y cuarto comenzaron a llegar los primeros andarines; el caldo caliente que esperaba hacía entrar en calor a todos los participantes, que vaso a vaso, hicieron desaparecer los 80 litros de tan magnífico caldo, también preparado por las Amas de Casa. A continuación, el párroco de San Lorenzo celebró la santa misa, cantada por los jóvenes del pueblo. Al finalizar, bendijo el nacimiento montado en la puerta de la ermita, quedando oficialmente inaugurado el Belén Montañero 2013.

Comida y recuerdos

Los actos posteriores se celebraron en el pabellón polideportivo de Lalueza, al que llegamos en autobuses. A las 13.30, comenzó la actuación de villancicos, cantados por los distintos grupos. El nivel fue muy alto, con directores casi profesionales, lo que hizo que los oyentes les premiasen con vítores y grandes aplausos. Seguidamente, se pasó a la comida popular, compuesta de ensalada, paella,



Recital de villancicos.



Los asistentes, en el interior de la ermita.



Los andarines, a su llegada a la ermita.



NOTICIAS DEPORTIVAS

■ CENA FEDME Galardón a la FAM

El pasado 14 de diciembre, durante la cena anual de la Fedme, celebrada en Madrid, en el marco de XIX Encuentro Anual de Montañeros, la FAM fue galardonada en reconocimiento de su cincuentenario. Desde estas páginas queremos agradecer ese galardón y felicitar la labor de todo el colectivo montañero que representa la Fedme.



■ LIBROS

Presentación 'Rutas con esquís'
Hoy está prevista la presentación del libro 'Rutas con esquís. Pirineo aragonés. Tomo I. 67 recorridos desde Linza al Portalet', de Jorge García-Dihinx. La presentación correrá a cargo de Modesto Pascua, gerente de Prames (editora del libro), y del propio autor, y tendrá lugar a las 19.30 en el Aula de la Institución Fernando el Católico (Palacio Provincial, Diputación de Zaragoza, entrada por la calle de Cinco de Marzo, 8).



■ FOTOGRAFÍAS Peña Guara

El pasado 13 de diciembre, quedó inaugurada la exposición de fotografías 'Rincones del Pirineo', de Javier del Cura, en el club Peña Guara. El autor logra imágenes no solo de una gran belleza, sino de un mágico equilibrio entre el clasicismo de las composiciones del paisaje, de clara vocación contemplativa, y la expresividad de los enfoques, a través de la profundidad de campo y de una amplia gama de luces. Visible de 19.00 a 21.30 en Peña Guara (c/ Vicente del Campo, 9 bajos), hasta el 31 de enero. Esta exposición es la antesala de la Semana de la Montaña 2013 que celebrará el club a partir del lunes 23 de diciembre.

■ ALFAJARÍN Semana de la Montaña

Los días 19 a 22 de diciembre, la Sección de Alfajarín del Club de Montaña Pirineos celebrará la XVII Semana de la Montaña, con el siguiente programa:

- Día 19 y 20, de 17.30 a 19.30, puertas abiertas en el rocódromo de Alfajarín (pabellón deportivo). A partir de las 20.00, en la primera planta del ayuntamiento, tendrán lugar las proyecciones 'Triatlón y duatlón cross en Alfajarín' (día 19), por Samuel Solanas, y 'Montañas de ayer' (día 20), por Ángel López 'Cintero'. También se celebrará el V Concurso de fotografía Naturaleza y Montaña.
- Día 20, a las 22.00, cena anual en El Vaticano (Alfajarín).
- Día 21: IV Compe 'Búlder Pirineos' y escalada en el rocódromo de Alfajarín durante toda la mañana y la tarde.
- Día 22: excursión por los Monegros: 'Ruta de las Trincheras' (15 km; unos 200 m de desnivel positivo acumulado).

■ ARAMÓN Descuento para federados

Este invierno, cuando adquieras tu 'forfait' de las estaciones del grupo Aramón podrás disfrutar de un mayor descuento: un 15 %. Para ello es imprescindible estar en posesión de la licencia FAM en vigor y adquirir un 'forfait' personalizado a través de www.aramonzona.com/colectivos o <http://www.aramonzona.com/solicitudes-tarjetas/solicitudprevia.aspx>. Acércate a tu club y consigue tu código de descuento, imprescindible para obtener el descuento y muy fácil de usar.

surtido de postres navideños, cava, café y chupito.

Tras esta succulenta comida, llegó la entrega de recuerdos de este belén a los distintos grupos que habían cantado, a las autoridades locales, a la asociación de las Amas de Casa de San Lorenzo, a los grandes veteranos de estos nacimientos, al responsable durante muchos años del Belén Montañero de la FAM -Antonio Martínez-, a la propia FAM y a Os Andarines d'Aragón.

La fiesta terminó con los voluntarios de Os Andarines cantando un villancico popular con letras alusivas a la organización, a los directivos, a los trabajadores y a todos los estamentos implicados en el evento, provocando risas y momentos de disfrute.

A las 16.30, se dieron por finalizados los actos y los voluntarios, con la colaboración de muchos participantes, dejaron el pabellón limpio y recogido.

Desde estas líneas, Os Andarines d'Aragón queremos dar las gracias al ayuntamiento y a las Amas de Casa de San Lorenzo de Flumen por su disposición y colaboración en estos actos, porque sin su ayuda este belén no hubiera sido lo mismo.

JOSÉ MARÍA GALLEGO DUQUE
Presidente de Os Andarines d'Aragón

aramon
MONTAÑAS DE ARAGÓN

¡LAS NAVIDADES YA ESTÁN AQUÍ!

OS DESEAMOS
FELICES FIESTAS
Y UN 2014 LLENO DE ILUSIÓN

Sigue todas nuestras promociones y ofertas en www.aramon.com/snowboom

Cerler • Formigal • Javalambre • Panticosa • Valdelinares

MEDICINA | Mitos y realidades sobre los hábitos del deportista

Deporte y alimentación



Comida de campaña en la Tuca de Ballibierna, 3.056 m. D. SAZ.

La alimentación que debe recomendarse a los deportistas para desarrollar y mantener la capacidad física ha estado y sigue estando influenciada por creencias descabelladas e infundadas que no tienen en cuenta los conocimientos científicos.

Científicamente nunca se ha demostrado que exista un alimento o un determinado grupo de alimentos que haga que estos posean propiedades particularmente perjudiciales o beneficiosas para la práctica deportiva.

En este artículo pretendemos desmitificar y clarificar algunas de las creencias que han existido desde tiempos remotos y que todavía prevalecen en la actualidad. Basta recordar que los griegos recomendaban el consumo de grandes cantidades de carne a sus atletas porque creían que esa práctica les aumentaría la masa muscular y alcanzarían un mejor rendimiento

deportivo. Es más, tenían la creencia de que según el tipo de carne los atletas adquirirían unas habilidades específicas para cada tipo de deporte. Así se recomendaba comer cabrito a los que debían tener una alta capacidad para los saltos, mientras que para los especializados en correr se les recomendaba una dieta a base de carne de toro.

Creencias infundadas

Hemos tenido la creencia infundada, y algunos todavía la siguen teniendo, de que las grasas y los hidratos de carbono solo nos proporcionan calor y no energía para la práctica deportiva. Este error proviene muy probablemente de mediados del siglo XIX, cuando el químico alemán Justus von Liebig propuso que la energía que necesita el músculo proviene única y exclusivamente de las propias proteínas que tiene este tejido y de la creencia de que para la for-

mación del músculo solo intervienen proteínas.

Esta idea prevalece todavía en la mente de algunos deportistas y entrenadores, y no tiene ningún fundamento, ya que hace más de 150 años que dos investigadores, Wislicenus y Fick, demostraron que la energía para realizar ejercicio físico no procede de la destrucción muscular. Para ello, estos investigadores ascendieron y descendieron al monte Faulhorn en Grindelwald (Suiza), de 2.600 m, y vieron que la destrucción de sus proteínas corporales no se veía modificada a pesar de estar sometidos a una dieta exenta de proteínas antes y después de la ascensión.

Esta peculiaridad que tenemos los humanos de no destruir nuestras proteínas corporales durante el ejercicio físico, cuando disponemos de hidratos de carbono y grasas para satisfacer nuestras demandas de energía, se ha demos-

trado en repetidas ocasiones. Los atletas sometidos a dietas enriquecidas o empobrecidas con proteínas no se diferencian en su rendimiento deportivo ni en los efectos del entrenamiento. En este sentido, basta recordar lo que decía el profesor Francisco Grande Covián, uno de los mayores expertos mundiales en nutrición: «No hay prueba convincente de la creencia de que la actividad muscular aumenta las necesidades de proteínas, ni de que el consumo de una dieta de contenido proteico superior al recomendado tenga un efecto favorable sobre la capacidad física, los efectos del entrenamiento o la recuperación de la fuerza muscular».

Un hecho muy importante a tener en cuenta en la alimentación es conocer los poderes calóricos de los denominados principios inmediatos: el poder calórico de los hidratos de carbono es de 4 kilocalorías/gramo, idéntico al de las

proteínas, y en cambio el de las grasas es más del doble, 9 kilocalorías/gramo. El contenido energético de dieta habitual en los países desarrollados oscila aproximadamente entre un 10-15% de las proteínas, un 30-35% de las grasas y un 50-55% de los hidratos de carbono. Por lo tanto, los hidratos de carbono constituyen cuantitativamente el combustible más importante. Además, tenemos determinados tejidos que utilizan con preferencia glucosa derivada de los hidratos de carbono como combustible, tal es el caso del cerebro, glóbulos rojos y retina.

Reservas de energía

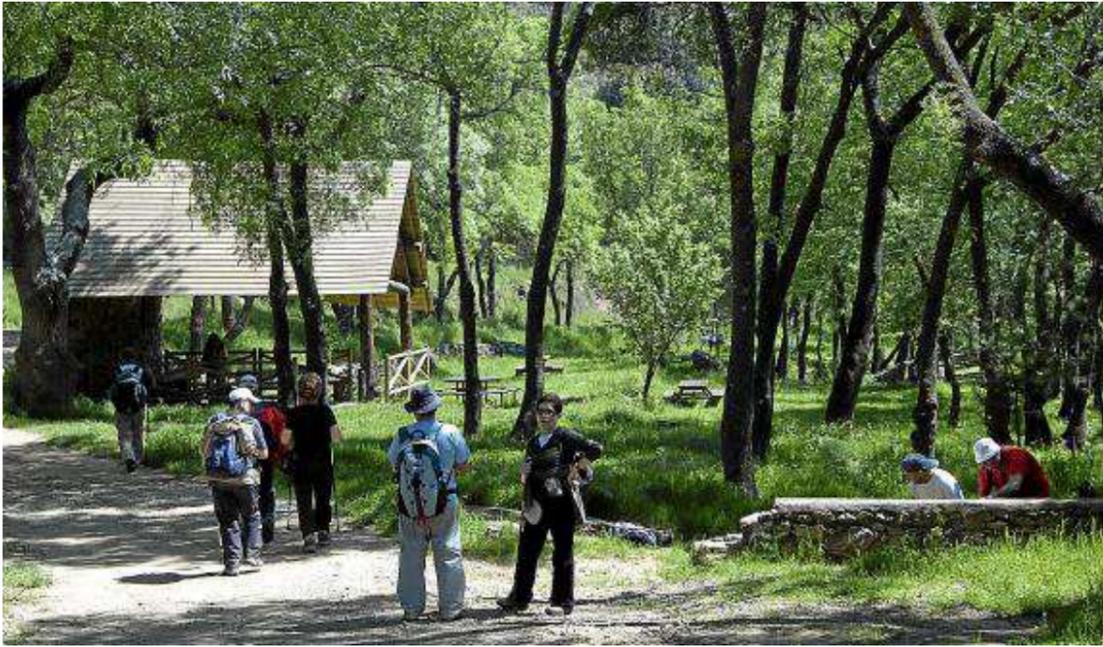
Otro punto a considerar es el hecho de que nuestras reservas energéticas se encuentran, fundamentalmente, en forma de grasa del tejido adiposo y glucógeno depositado en el hígado y músculo. La reserva de energía que por término medio poseemos en forma

¿El mejor alimento?

Científicamente nunca se ha demostrado que exista un alimento o un determinado grupo de alimentos que posea propiedades particularmente perjudiciales o beneficiosas para la práctica deportiva.

Hidratación

La pérdida de agua por evaporación en las superficies respiratorias en condiciones normales es de unos 300 mililitros por día, pero aumenta de forma importante cuando se realiza un ejercicio físico intenso y también en función de la altura.



Parada para coger agua en el Raso de la Cruz, Cosuenda. PRAMES



Unos montañeros reponen fuerzas en el glaciar negro del Aneto. PRAMES

de glucógeno es de unos 400 g (1.600 kilocalorías), muy inferior al de la grasa, 11 kg (100.000 kilocalorías). La contribución de los hidratos de carbono al gasto energético es máxima durante los primeros minutos de ejercicio intenso, acompañada de un aumento muy significativo de ácido láctico en sangre; esta contribución a lo largo del ejercicio va disminuyendo de forma paulatina a expensas de las grasas, pudiendo llegar estas a alcanzar un porcentaje cercano al 70%. La contribución de las grasas e hidratos de carbono al gasto energético dependen en gran medida de la intensidad del ejercicio realizado y es consecuencia del periodo en que el músculo se encuentra en anaerobiosis, situación que se produce al inicio de la actividad, hasta que el ajuste de la circulación sanguínea permite el aporte de oxígeno.

Otro hecho a tener en cuenta es que los contenidos de glucógeno varían en función del estado nutricional y del entrenamiento. Así, el contenido de glucógeno disminuye drásticamente con la actividad y esta estimula su síntesis. La síntesis de glucógeno que acompaña a la actividad muscular es potenciada por la administración de hidratos de carbono. Median-

te entrenamiento adecuado, es posible conseguir niveles de reserva de glucógeno muscular de hasta 5 veces el normal.

Tenemos que tener presente que necesitamos hidratos de carbono en forma de glucosa para suministrar energía metabólica a determinados órganos, tales como el cerebro, y si gastamos todas nuestras reservas de hidratos de carbono, consecuencia de un ejercicio intenso, no controlado y sin entrenamiento, vamos a provocar el agotamiento del sujeto e incluso una hipoglucemia.

En cuanto a las vitaminas, es también una creencia popular el atribuir a las mismas propiedades beneficiosas para la práctica deportiva. Para ilustrar el papel de las vitaminas resulta útil el símil que hace el doctor Bender, comparando las vitaminas con las bujías de un coche. El motor del coche, señalaba Bender, no funcionará correctamente sin bujías, pero su rendimiento no mejorará un ápice si lleva varias bujías de repuesto en el maletero. Una dieta que satisfaga las necesidades de energía y que contenga una alimentación variada cubre perfectamente las necesidades de vitaminas del sujeto. No es por tanto de esperar que la adición de vitaminas a dicha dieta ejerza algún

efecto beneficioso sobre su rendimiento físico, a menos que se demuestre que posee alguna alteración atribuible a la deficiencia de vitaminas.

Por último, debemos tener en cuenta la necesidad de un aporte de agua durante el ejercicio físico. La pérdida de agua por evaporación en las superficies respiratorias en condiciones normales es de unos 300 mililitros por día, pero aumenta de forma importante cuando se realiza un ejercicio físico intenso y también en función de la altura. Por regla general, la sensación de sed, invitándonos a beber permite cubrir nuestras necesidades de agua, pero tenemos que tener en cuenta que no siempre ocurre de esta forma. La sensación de sed se despierta por la pérdida de agua, pero no tanto por la pérdida de sal. Los individuos que sudan copiosamente pierden sal y pueden sufrir una deshidratación sin que su sensación de sed aumente. Por lo tanto, es importante hidratarse adecuadamente cuando se realiza ejercicio físico y, en especial, cuando este se practica en zonas cálidas.

MIGUEL POCOVÍ
Os Andarines d'Aragón y
catedrático de Bioquímica
y Biología Molecular

CLUBES | Entre sus múltiples actividades realizan esquí de montaña, montañismo, senderismo y trail de montaña



Agrupación Deportiva Hospital de Benasque

Ascensión al Sacroux en la Trancs. FOTOS: AD HOSPITAL DE BENASQUE

La Agrupación Deportiva Hospital de Benasque dio sus primeros pasos en mayo de 1992, bajo el impulso que supuso la puesta en marcha de la estación de esquí nórdico Llanos del Hospital de Benasque, que se enmarca dentro del privilegiado entorno del Parque Natural Posets-Maladeta.

En estos 21 años de andadura, el número de socios y socias mantiene un ritmo ascendente, alcanzando en la actualidad alrededor de 450. Destaca el gran incremento de los cinco últimos años, que ha coincidido con la potenciación de los dos deportes pilares de este club: el esquí de fondo y el montañismo.

Los asociados provienen de toda la geografía española, si bien mantienen desde sus inicios un fuerte protagonismo los habitantes de los municipios del valle, motor fundamental de la permanente y continuada actividad del club durante todo el año.

La sección de Montaña está dirigida por los benasqueses Sergio Orna y Antonio Rivera, ambos veteranos montañeros y grandes conocedores del valle. Las actividades de esta sección se encuadran en dos grupos: esquí de travesía y montañismo.

Las actividades relacionadas con el esquí de montaña se realizan durante la primavera. El pistoletazo de salida corre a cargo de la 'Trancs de les Maladetes', una salida guiada no competitiva que surgió como promoción del esquí de travesía entre aquellos esquiadores que, aun teniendo un buen nivel de esquí, bien por respeto a la montaña o bien



José María Pardo y Guillem Sancho.



Varios miembros del club disfrutan del valle de Benasque.

por precaución, preferían la seguridad del grupo y sus guías. Desde la primera edición, cada año se han ascendido diversos picos para después realizar la bajada esquiando, siempre dentro del Parque Natural Posets-Maladeta: Aneto, Maladetas, Alba y Sacroux. En estos momentos, se está trabajando en la quinta edición, que tendrá lugar el 26 de abril. Hay que destacar el aumento de participantes año a año.

Al día siguiente, se disputará la III Prueba Petits Pirineus, en la que jóvenes esquiadores de montaña menores de 20 años, llegados desde Aragón, Cataluña, Andorra y Francia demuestran su agilidad y destreza.

Como novedad, esta temporada la sección de Montaña va a organizar un calendario de salidas guiadas con esquís de travesía pa-

ra los socios del club, iniciativa que ha contado con gran aceptación.

Durante el verano, el senderismo y el montañismo centran la actividad del club. Este pasado verano se llevó a cabo la 7ª edición del programa 'Conociendo nuestro valle', que surgió como complemento a los entrenamientos del equipo de competición de esquí nórdico, pero que se abrió a todo el público en la segunda edición, dado el interés que suscitó.

AD HOSPITAL DE BENASQUE

Dirección: Pabellón Deportivo Municipal. 22440, Benasque (Huesca).
Tel. y fax: 974 551 036.
Email: adhospitaldebenasque@hotmail.com
Web: www.llanosdelhospital.com

Paulatinamente, va ganando adeptos y en esta última edición fueron unos 65 socios los que tomaron parte. Consiste en excursiones guiadas por técnicos especialistas a lo largo de todo el valle, durante varios domingos de julio y agosto.

Trail de Montaña

Así mismo, la pasada primavera, de la mano y a propuesta del técnico del club Guillem Sancho y de la deportista socia Berta Vigo,

se creó la sección Trail de Montaña, cuya primera actividad fue la de organizar un grupo de entreno de cara a la promoción de las carreras por montaña. Tras la primera temporada, el balance no ha podido ser mejor, destacando los buenos resultados obtenidos por los hermanos Vigo (Martí y Berta) en cuantas carreras han participado, promocionando este deporte entre los socios más jóvenes.

Con el afianzamiento de todas estas actividades, ha aumentado el interés de sus socios por tomar parte en ellas y por presentar nuevas propuestas, que en las próximas temporadas y que según disponibilidad se irán tratando de introducir en el calendario anual de actividades.

AGRUPACIÓN DEPORTIVA HOSPITAL DE BENASQUE

IDEAS PARA REGALAR ESTA NAVIDAD

PROMOCIÓN VÁLIDA PARA ZARAGOZA CAPITAL Y BARRIOS RURALES

Consigue con HERALDO

Bolsa porta alimentos

Con la bolsa porta alimentos que ahora te ofrece HERALDO te podrás llevar tu comida donde tú quieras: al trabajo, al colegio, a la universidad, de excursión...

Además se mantendrá perfectamente gracias a su recubrimiento térmico. Incluye dos tupper de cierre hermético.



POR SOLO

14,95 €

CON TU HERALDO

SIN CUPONES

YA EN TU PUNTO DE VENTA

CARACTERÍSTICAS:

Bolsa:

- > 20,5 x 18,5 x 14 cm.
- > CIERRE CON CREMALLERA.
- > ASA y BANDOLERA.
- > POLIÉSTER.

Tuppers:

- > 2 UNIDADES.
- > 18 x 11,5 x 4 cm.
- > CIERRE HERMÉTICO de 4 PUNTOS.
- > PLÁSTICO ALIMENTARIO.



HERALDO 12 €

Regalo por el número 1000000000 de este número de 900 y 300000 (del 2013 al 2014) a las 12:00h del día 19 de diciembre de 2013. Para más información ir a heraldo.es

HERALDO

DE ARAGON

ESCAPADA | Un desconocido itinerario por el PR-TE 106 de Cuencas Mineras

De Mezquita de Jarque a Las Parras de Martín



El recorrido avanza por las lomas de Villapardo. PRAMES

El camino de esta ruta se inicia junto a la iglesia de San Lorenzo Mártir de Mezquita de Jarque (1.265 m) y sigue por la carretera de Son del Puerto y Rillo. Enseguida aparece el panel de senderos junto a un conjunto de fuente, abrevadero y lavadero. Tras recorrer 1,5 km por la carretera, se sigue a la derecha por una pista de tierra en ligero ascenso. Unos 300 m más adelante surge una nueva bifurcación y se prosigue por la pista de la derecha.

Poco después se obvian dos ramales secundarios a la derecha y se sigue por la pista principal. Más adelante se deja una granja a la derecha y se evita una pista a la izquierda. Justo antes de llegar a una paridera, a la derecha, se alcanza el desvío al nacimiento del río de La Val, situado a 200 m del sendero. Junto a este lugar se encuentra un área recreativa, con mesas, parrillas y una fuente, formando parte del Parque Fluvial del Guadalupe. Junto al nacimiento del río La Val se encuentran las obras del antiguo ferrocarril Teruel-Alcañiz, abandonadas en 1930.

De vuelta a la pista principal, se alcanza una secundaria que se toma a la derecha. Al llegar a la zanja y a la plataforma del antiguo ferrocarril, el recorrido prosigue hacia la izquierda por una senda balizada con estacas.

Parameras

Asciende el camino por lomas de escasa vegetación, dejando a la izquierda las ruinas de un corral. El camino sigue subiendo y se va

DATOS ÚTILES

Tiempo: 3 h 30 min.
Desnivel de subida: 183 m.
Desnivel de bajada: 352 m.
Distancia: 11,7 km.
Lectura recomendada: Prames, 'Paseos y excursiones PR. Cuencas Mineras', 2011.

desviando hacia la izquierda, a lo largo de un paisaje definido por el cereal y la infraestructura del ferrocarril. Luego desciende para cruzar un pequeño barranco y sube a media ladera, bordeando las lomas de Villapardo, una amplia paramera tapizada de erizones y espliego, en la que se aprecian algunos corrales dispersos.

Tras 1,5 km se conecta con la pista o camino de la Loma. Allí, una señal indica hacia la izquierda, en dirección a la loma Pedriza y al barranco del Pozo, situado a la izquierda del recorrido. Avanzando por una zona rocosa, y luego por un tramo donde se pueden avistar aves esteparias y también rapaces, se alcanza la pista junto a la paridera de la Loma de Enmedio (1.380 m). Desde este punto se sigue hacia la izquierda para alcanzar un importante cruce de caminos: los Colladillos Bajos. En este punto, donde el PR-TE 106 conecta con el sendero local que une Valdeconejos y Son del Puerto, se puede bajar en dirección a la ermita de San Gregorio (izquierda) y a la de San Juan (derecha). Pero hay que continuar rec-

to, en dirección a Las Parras de Martín.

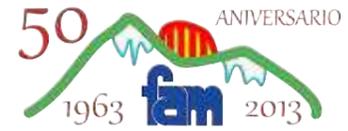
A pocos metros, la ruta realiza un brusco giro hacia la derecha, dejando de frente la pista que se lleva hasta ahora. Se alcanza, de esta forma, la loma de San Juan y el recorrido transita por una pista que discurre por el límite de municipios. Enseguida un nuevo giro de 90° a la izquierda –junto a una tablilla de coto de caza– indica el comienzo de la bajada hacia Las Parras de Martín.

Durante el descenso por la vaguada de la loma se debe obedecer en todo momento a las marcas de continuidad. Con vistas hacia los parajes de Las Parras de Martín se continúa hacia una torre de alta tensión que se deja a la izquierda, para bajar a la derecha por camino viejo que pasa junto las ruinas de un corral.

Continúa la bajada junto a un barranco y se cruza un portillo rocoso. Tras descender por el paso de roca se conecta con el con el PR-TE 105 que viene de Valdeconejos. Siguiendo este sendero en dirección a Las Parras de Martín se pasa un primer corral con vistas a La Buitrera y otro en uso ubicado en un collado.

En este lugar se conecta con una pista por la que se baja con vistas a Las Parras. A mitad de bajada arranca una senda a la derecha donde más abajo se aprecian sus trazas de camino viejo. De nuevo en la pista se alcanza Las Parras de Martín y el panel de senderos (1.088 m), junto al puente sobre el río Sargal.

PRAMES



AGENDA DEPORTIVA

Club Litera Montaña

Estación de Autobuses, C/ San Pedro nº 17, despacho 2.
 22500 Binéfar (Huesca).
 Tel.: 619 846 619.
 clublitera@hotmail.com
 www.clublitera.binefar.es

Montañismo

Fecha: 21 de diciembre.
 Lugar: Pala Montidier.

Senderismo

Fecha: 29 de diciembre.
 Lugar: Graus-Grustán-Ermita de San Martín-Pano.

Sección montaña CN Helios

Parque Macanaz, s/n.
 50018 Zaragoza.
 Tel.: 976 520 367.
 www.cnhelios.com

Montañismo

Fecha: 21 de diciembre.
 Lugar: Moncayo-Belén montañero.



Una vista del Moncayo nevado. PRAMES

CM China Chana

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

Montañismo

Fecha: 21-22 de diciembre.
 Lugar: Javalambre invernal.

GM 'El Castellar'

Andrés Duarte, 70 bajo A.
 50630 Alagón (Zaragoza).
 Tel.: 976 612 006.

www.elcastellaralagon.net
 elcastellaralagon@telefonica.net

Senderismo

Fecha: 21 de diciembre.
 Lugar: XXXVI Belén montañero.

Stadium Casablanca

Sección Montaña y Esquí.
 Vía Ibérica, 69-77.
 50012 Zaragoza.

Tel.: 976 562 875.
 administracion@stadiumcasablanca.com
 www.stadiumcasablanca.com

Senderismo

Fecha: 21 de diciembre.
 Lugar: Camino Natural de la Hoya de Huesca (3ª etapa).

AD Lo Bisaurín

Horno, 7.
 22730 Aragüés del Puerto (Huesca).
 Tel.: 976 393 787/629 806 388.

Senderismo

Fecha: 28 de diciembre.
 Lugar: de Salinas a Agüero.