

Copa FAM de carreras por montaña Kilómetro Vertical A Litro



Un primer tramo de la carrera entre el bosque de quejigos. ROSA BARCELÓ

El sábado 15 de agosto, regresa la competición oficial de carreras por montaña en Aragón, con el II Kilómetro Vertical A Litro, perteneciente a la Copa de Aragón 2015, y, por tanto, al calendario oficial de la Federación Aragonesa de Montañismo.

Organizada por el Club de Montaña El Último Bucardo, la carrera se realiza por un recorrido de 4.150 m de distancia, en el que se supera un desnivel positivo de 1.055 m, ascendiendo desde el barrio de La Bajera de Linás de Broto (1.185 m) hasta la cima de A

Litro o Mondenero (2.299 m). La pendiente media en esta subida es del 25%.

Se trata de un bonito recorrido de montaña, cuyos primeros 500 m de desnivel discurren por un bosque en el que predominan los quejigos o 'cajicos', al que siguen los bojés y, a continuación, una pradera alpina salpicada de enebros y abundantes carlinas entre el pastizal. Desde la cima, las panorámicas son espectaculares en todas direcciones, hacia Ordesa, Bujaruelo, sierra de Tendeñera, valle de Broto y Sorrosal.

La salida de los corredores será a las 9.15, desde el llano de Broto, siendo neutralizada hasta la pista de Soaso (1 km), donde se abre el crono a las 9.30. Sin avituallamientos en el recorrido, sí se ofrece agua en dos puntos intermedios y en la meta (la cima), estando situado el avituallamiento oficial en el llano. Antes que los corredores, a las 8.00, saldrán los senderistas.

La entrega de dorsales se realizará en el albergue El Último Bucardo, el viernes día 14 de las 17.00 a 20.00, cuando tendrá lugar la charla técnica, también en el al-

bergue. Se evitará así entregar dorsales el mismo sábado por la mañana, salvo excepciones.

Prueba solidaria

La prueba nació en 2013, con inscripciones solidarias y no competitivas, aunque no se oficializó hasta el año siguiente, manteniendo, eso sí, su carácter solidario. La cuota de la inscripción de los andarines va íntegramente a una ONG que colabora con el albergue y desarrolla su labor de ayuda educativa y sanitaria en la India.

La carrera, además, forma parte

de un completo evento deportivo que ocupará todo el fin de semana y que cuenta con la colaboración principal de la Comarca de Sobrarbe. Este incluye también las competiciones: II Promesas Bucardo (todos los públicos); la IV Vuelta del Último Bucardo; y la I Vuelta Corta del Último Bucardo. De la suma de los tiempos de la IV Vuelta y el KV saldrá el ganador del II Trofeo Bucardo.

Las inscripciones para participar se gestionan a través de <http://quieroundorsal.es/>.

CM EL ÚLTIMO BUCARDO

II - III / MONTAÑA
SEGURA: LA IMPORTANCIA
DE USAR BIEN MAPAS,
BRÚJULAS Y GPS

IV - V / DESCENSO
DEL RÍO BALCEZ, UN
RECORRIDO DIFERENTE
EN LA SIERRA DE GUARA

VI / EXCURSIÓN DE
SANSANET A LIZARA POR
ESTANÉS Y EL VALLE
DE LOS SARRIOS

VIII / RECOMENDACIONES
BÁSICAS PARA
EL DESCENSO SEGURO
DE BARRANCOS

13 DE AGOSTO DE 2015

PROMUEVE:



CON LA GARANTÍA
EDITORIAL DE:



PATROCINAN:



ARAGÓN país de montañas

MONTAÑA SEGURA | El mapa es un compañero imprescindible en cualquier salida a la montaña

Cartografía, brújula y GPS



El mapa es siempre una herramienta a consultar durante todas nuestras salidas a la montaña. FOTOS MONTAÑA SEGURA



Mapas y folletos de la campaña Montaña Segura.



Dentro del lema de la campaña Montaña Segura 'Planifica + equipa + actúa', el mapa sigue siendo una herramienta fundamental en toda salida a la montaña, pese a estar inmersos en un mundo donde las nuevas tecnologías tienen cada vez una mayor presencia en todos los campos.

Ni un GPS, por sí solo, ni la aplicación Alpify descargada en nuestro teléfono inteligente son garantías suficientes para la práctica segura de una actividad de montaña. La propuesta de la campaña para evitar accidentes es la suma de mapa, brújula y GPS como parte del equipo que siempre deberíamos llevar en la mochila y tener a mano.

Frente a unos aparatos que, a la postre, dependen de baterías y cobertura, la cartografía no nos fallará. Por otro lado, el hecho de no saber interpretar un mapa no es motivo para no llevarlo.

El mapa

El mapa presenta su utilidad antes y durante la salida. Su consulta permite buscar información sobre el itinerario, mientras que su correcta interpretación sobre el terreno será clave para saber en todo momento dónde estamos, cuánto queda hasta nuestro siguiente objetivo, qué alternativas tenemos, qué tipo de firme del camino vamos a seguir, qué pendiente hemos de superar, cuáles son los accidentes geográficos que nos rodean y nos esperan, etc.

Folletos de Montaña Segura

Como todos los años, la campaña Montaña Segura cuenta con diversos tipos de folletos, tanto de prevención como de ayuda a planificar bien tus actividades. Se pueden conseguir en formato de papel en los puntos de la Red de Informadores Voluntarios, pero también se pueden descargar desde la web www.montanasegura.com. Parte de ellos son pequeños folletos generalistas, que recogen las pautas básicas a seguir para planificar una actividad en el medio natural. Los hay dirigidos al senderismo y la montaña, al barranquismo y a la

práctica de montañismo invernal y a los campamentos en montaña.

Otros son folletos de un formato más grande, que incluyen, además de los consejos básicos de prevención, un mapa excursionista y una serie de excursiones con una breve descripción, su perfil y su valoración MIDE. Son mapas de los valles Occidentales, Aragón, Tena, Ordesa, Cinca y Cinqueta y Benasque (en este caso, uno para excursionistas iniciados y otro para experimentados), del Moncayo, sierra de Guara (barranquismo), Albarracín y Reino de los Mallos.



La brújula, otro elemento imprescindible.

En primer lugar, hemos de saber que las escalas adecuadas de los mapas excursionistas han de ser 1:40.000 o 1:25.000. La escala indica la relación matemática que existe entre las distancias representadas en el mapa y la realidad, por lo que, en las escalas mencionadas, 1 centímetro equivale a 400 o 250 m, respectivamente, siendo la 1:25.000 la más detallada de ambas. Escalas menores (con mayor denominador y, por tanto, menor detalle) serán menos o poco útiles dentro del uso excursionista.

Este es, sin duda, el primer paso para obtener todos los datos que nos proporciona el mapa, una información que hay que aprender a decodificar para que la interpretación del terreno a partir del plano sea correcta.

Entre los elementos con los que

hay que familiarizarse están las curvas de nivel. Estas son líneas convencionales que representan el relieve sobre un plano uniendo puntos del terreno situados a la misma altura. La equidistancia entre curvas de nivel es de 10 m en los mapas de escala 1:25.000 y de 20 m en los de escala 1:40.000. Además, cada 5 curvas de nivel aparece una línea maestra, más gruesa, indicando las cotas cada 50 o 100 m, respectivamente.

Los colores también contribuyen a la representación ideal de la realidad: verdosos para las zonas bajas y con vegetación; colores menos intensos, marrones o grisáceos, conforme se gana altura; colores más fuertes para zonas elevadas y escarpadas; y el azul siempre indicativo de agua.

Las leyendas que acompañan el mapa servirán para interpretar carreteras, sendas, casas, fuentes, poblaciones, construcciones, tendidos eléctricos, etc. Muy importante es conocer la diferencia entre pistas, caminos o sendas y los itinerarios sin traza definida, a partir del grosor y el trazado de líneas que los representan. Además, en los mapas destinados a la práctica del montañismo se recogen los caminos con señalización específica, como GR y PR y la red de Espacios Protegidos Naturales.

Asimismo, es crucial saber orientar bien el mapa. Podemos hallar la correcta orientación a partir de algunos elementos en el paisaje (un río, el camino por el que discurrimos, una construcción, etc.). Pero también podemos hacerlo con la ayuda de una brújula, que también ha de acompañarnos en nuestras salidas.

La brújula

Si no se indica otra cosa, la cabecera del mapa es el Norte y la



parte inferior, el Sur; por lo tanto, a la derecha está el Este y a la izquierda, el Oeste. Una cuadrícula de meridianos (N-S) y paralelos (E-O) compartimenta el plano, en donde los lados de los cuadrados suelen corresponder a 1 km. En los extremos de cada uno de estos meridianos y paralelos hay una numeración de referencia que indica nuestra longitud y latitud, respectivamente, algo útil en caso de necesitar un rescate.

Para orientar el mapa, colocaremos la brújula lo más horizontal posible, girando su base para que la flecha de dirección que hay sobre ella señale el Norte, y haciéndola coincidir con la aguja de la brújula, que siempre apunta al Norte. Es importante no tener imanes u objetos metálicos cerca que puedan desviarla. Una vez orientada la brújula, la pondremos sobre el mapa e iremos girando este hasta que la aguja de la brújula quede colocada paralela a los meridianos (Norte).

GPS

El GPS también es un buen complemento del mapa y la brújula. Hoy en día, está incorporado a cualquier 'smartphone', pero, obviamente, hay que saber usarlo. Un GPS nos permite conocer nuestra posición (coordenadas) de manera exacta y trasladarlas al mapa en caso de estar perdidos o desorientados. También nos permite cargar previamente un 'track' (sucesión de coordenadas que componen un recorrido), seguirlo y saber cuánto tiempo o distancia nos queda para llegar al destino. Todo ello es de gran utilidad en caso de niebla o de noche.

MONTAÑA SEGURA

NOTICIAS DEPORTIVAS

■ FAM Vacaciones

Recordamos que las oficinas de la Federación Aragonesa de Montañismo permanecerán cerradas del 17 al 31 de agosto, ambos incluidos.

■ ARAMÓN Ofertas de verano

Durante este verano, Aramón ofrece precios especiales a todos los federados de la FAM: -Ofertas de actividades Aramón: 2 x 1 en los viajes panorámicos en las telecabinas de Panticosa y del Aneto en Cerler. Para obtener estos descuentos solo será necesario imprimir el cartel oferta y entregarlo en taquillas de las estaciones. -Ofertas con alojamiento en el Pirineo aragonés para escapadas de verano.

Para acceder a estas ofertas exclusivas es necesario entrar en www.aramon.com/tus-ofertas e introducir el código promocional de colectivo. Más información en www.fam.es.



■ CARRERAS POR MONTAÑA Copa de España en el KV al Mosquitero

El pasado sábado día 8 de agosto, se celebró en Arredondo (Cantabria) la 2ª prueba de la Copa de España de KV. La carrera, con una distancia de 5,5 km y un desnivel positivo de 1.050 m, combinó tramos técnicos y muros realmente empuñados, además de presentar un terreno húmedo por la constante lluvia del día anterior. La selección de Aragón de carreras por montaña y el grupo de tecnificación aragonés de esta misma disciplina acudieron a esta prueba. Entre los miembros de la selección, en categoría absoluta femenina, Pilar Prades (CM La Cordada), obtuvo una 5ª posición absoluta y 2ª en veterana; y Berta Vigo (AD Hospital de Benasque) hizo una 8ª. En cuanto a chicos, Kiko Navarro (Guardia Civil) quedó 6º; Daniel Magallón (CAS), 9º; Roberto Prades (La Cordada), 7º; y Manuel Vicente (CAS), 20º y 5º en veteranos. Por su parte, los miembros del GTACAM obtuvieron los siguientes resultados: Raúl Criado (CM Los Arañones) fue 3º júnior masculino y Daniel Osanz (CDE Sarriós), 1º en cadete masculino.

Marcas colaboradoras: Scott, Izas y Biofrutal.

■ GR 11 Y GR 90 Participación para elaboración de proyectos

Según el convenio establecido entre la FAM y el Gobierno de Aragón para el presente año, se van a redactar los proyectos de los senderos de Gran Recorrido GR 11 (tramo aragonés) y GR 90 para su adaptación a la normativa de Senderos Turísticos de Aragón. Con el fin de contar con la opinión de clubes de montaña, instituciones, senderistas, etc., se abre un plazo de exposición de las distintas propuestas y problemáticas actuales de algunos tramos por donde discurren dichos senderos. Las sugerencias pueden remitirse a la siguiente dirección: senderos@fam.es. El plazo finaliza el 4 de septiembre.



■ FEDERADOS Camino de los 10.000

La FAM ya ha superado la cifra de 9.700 federados, pero el objetivo es llegar a los 10.000. A partir de ahora, además del premio al federado 9.800 y 9.900, consistente en una mochila Altus y una serie de publicaciones de Prames ('Los ibones y glaciares del Pirineo aragonés. 24 itinerarios', 'Guía de las aves de Aragón' de Javier Blasco y un pack de tres mapas Top 25), cada vez que se alcancen dichas cotas se realizará un sorteo entre el total de federados. El premio consiste en un pack de 3 mapas Top 25 de la editorial Prames: 'Sierra de Javalambre', 'Valles Occidentales Ansó-Hecho' y 'Sierra de Sos y Uncastillo'. Gracias a todos.

*Presentando este anuncio en las taquillas de la estación. Válido para viajes en telecabina o en abono BTT en Panticosa y en el telesilla de Cerler. (Solo se admiten originales, rotos o fotocopias no serán válidos). Oferta válida para el fin de semana del 15 y 16 agosto.

BARRANQUISMO | Un recorrido acuático desconocido, diferente y muy recomendable

Descenso integral del río Balcez



Estrecho de la Sabina en el Balcez Superior, la parte del río que acumula más pasos angostos. FOTOS: ALEX PUYO

El río Balcez (Balced o Balcés) atraviesa la sierra de Guara de Norte a Sur, encajonado entre las sierras de Balcez y Sevil en la parte superior, y en la sierra de Rufas en la zona inferior de los Estrechos. Es uno de los grandes ríos que, junto con sus vecinos Vero y Alcanadre, vertebran el privilegiado entorno de la sierra y es, también como ellos, a menudo visitado por excursionistas y descendido por barranquistas en alguno de sus tramos.

En el caso concreto del Balcez, el interés deportivo para los aficionados al descenso de barrancos se circunscribe habitualmente al pequeño tramo conocido como los Oscuros de Balcez, frecuentado por grupos guiados. Por el contrario, el resto de recorrido (el denominado Balcez Superior, aguas arriba de los Oscuros; y los Estrechos de Balcez, nombre por el que se hace referencia a los angostos kilómetros de cauce que los suceden) es una actividad más próxima al senderismo fluvial que al barranquismo propiamente dicho. El interés natural y paisajístico del río permanece, eso sí, de un modo sobresaliente de principio a fin.

Para ser justos debe decirse que, más que la falta de interés deportivo, es su complicada y esforzada logística en el acceso y el retorno lo que ha provocado que el Balcez Superior sea uno de los grandes descensos de la sierra de Guara que menos se realiza, relegándolo al olvido. Una hora y media de combinación de coches entre la Collada Fondo y Las Bellotas a la ida, más su correspondiente hora y media de carretera a la vuelta, a las que añadir las 7-9 horas de descenso que indican las guías (solo para este tramo superior), desaniman al más aguerrido de los barranquistas. Eso, sin contar la ida y vuelta a casa. Sin duda, demasiadas horas de carretera para un río en el que no vamos a encontrar ni un solo rápel, por lo que son escasos los grupos que han realizado este descenso.

Un largo recorrido

Si a lo anterior añadimos que, tradicionalmente, en las guías de barranquismo podía leerse como duración estimada 'normal' de descenso para los ya mencionados tramos de los Oscuros y los Estrechos de Balced la de 2 y 4 horas, respectivamente, el resul-

DATOS TÉCNICOS

Época aconsejable:

finales de mayo/principios de junio.

Longitud: 28 km.

Desnivel: 500 m, aprox.

Rápel más alto: 7 o 15 m, según la instalación que se escoja.

tado de la reflexión era evidente: descender el río íntegramente podría llevar unas 15 horas de progresión continua en un entorno, como el cauce de un barranco, de por sí exigente.

Se consideraba una actividad, en fin, demasiado dura para realizarla en una sola jornada, de forma que lo habitual era realizarla por tramos en jornadas distintas, o bien durmiendo al raso en las proximidades del cauce, con todo el material adicional que ello suponía.

Sin embargo, nadie puede negar que se está viviendo un cambio profundo en la forma de encarar muchos deportes de montaña en los últimos años. En la actualidad, los deportistas experi-

mentados no solo cuentan a menudo con un entrenamiento cada vez más específico y materiales mucho más modernos y ligeros que antaño, sino que se inclinan de forma más abierta por la filosofía de moverse 'rápido y ligero': prescindir de todo material superfluo, asumiendo conscientemente cierto riesgo adicional (el de poder encontrarse con situaciones en las que ese material habría sido útil), a cambio de ganar velocidad y ligereza, con la ventaja, precisamente, de pasar menos tiempo expuestos a los inevitables riesgos objetivos de la montaña. Una filosofía que, nunca está de más recordarlo, no debería en ningún caso ser imitada con ligereza por quienes no tengan amplia experiencia, conocimientos del medio, buena forma física y ciertos recursos.

Esa forma de pensar ha llegado también a la disciplina del descenso de barrancos, por lo que en la actualidad ya puede decirse que un grupo bien entrenado, ágil y con una logística, preparación y materiales adecuados, puede afrontar el descenso integral del río Balcez en una sola jornada. Así enfocado, disfrutar de los 28 kilómetros de extensión de este

río, se convierte en una experiencia tan dura y exigente como recomendable, mostrándonos un entorno bellissimo con mucho más que ofrecer que los mercedamente archiconocidos y a menudo abarrotados Oscuros.

Descenso

En efecto, en la parte menos explorada del Balcez, la Superior, se alternan zonas abiertas con badinas, pequeños caos y bellos tramos estrechos, prácticamente desconocidos, que recorreremos en absoluta soledad: el estrecho Carruesco, el de la Canal Mayor o el estrecho d'a Ralleta nos dejarán un bonito recuerdo en general, haciendo que el descenso merezca la pena, a condición de que tengamos agilidad y fuerzas para superar con rapidez los tramos de río que no muestran particular interés.

Tras la parte Superior, enlazaremos directamente, a la sombra de Peña Calma, con los bellísimos Oscuros, sin duda la parte más espectacular del descenso, que termina en el Tranco as Olas, nombre que hace referencia a un lugar tradicional de cruce del río, en el que las orillas se aproximan tanto que se podía

MISTERIOS DEL BALCEZ. Aunque muy diezmado por la sobreexplotación, el hayedo del valle del Balcez se postula como la razón de las misteriosas apariciones de hojas de haya por la fuente Mascún.

ANTIGUOS HABITANTES. De las cuevas prehistóricas del Tozal de Asba a los carboneros que habitaban sus laderas, la zona mantuvo pequeñas poblaciones con sus recursos agrícolas, ganaderos y forestales.



Estrecho Sabina, quinto estrecho del Balcez Superior.



Tramo final de los Estrechos de Balcez.



Salida del caos en los Oscuros de Balcez.

cruzar con un paso largo o 'tranco' (actualmente existe una pasarela metálica).

Sigue un tramo de cauce abierto que nos depositará en los largos y angostos Estrechos de Balcez, de los que disfrutaremos hasta que (esto también nos supondrá un disfrute) lleguemos a ver el puente del Alberuela, donde podremos considerar terminada la jornada.

Queda dicho que no es una actividad asequible para todos, pero sin duda es aconsejable para los que se la puedan permitir. Si de dar algún consejo útil se trata, diremos que a los autores de este artículo el descenso integral nos exigió, yendo muy ágiles, poco menos de 8 h 30 min. de actividad, con siete paradas incluidas en ese tiempo. Paradas breves, de unos 3 a 5 min. cada una, salvo una algo más larga a mediodía, en las que nos obligamos a comer alimentos energéticos y potabilizar agua que recogíamos de surgencias o del propio cauce, y que realizábamos sin excepción cada hora.

El material a llevar será el mínimo indispensable: neopreno, casco y calzado adecuado; comida y cloro para potabilizar el agua, botiquín básico, teléfono móvil, mapa, linterna frontal y una cuerda de quince metros con arnés ligero y descenso, siendo incluso prescindibles estos últimos elementos para quien conozca perfectamente la zona de los Oscuros.

Conviene, por otro lado, elegir una fecha en que el caudal no nos dé problemas ni por excesivo ni por exiguo, y dejar algún vehículo previsto en algún punto intermedio por si fallasen las fuerzas.

**DAVID TRESACO
Y ALEJANDRO PUYÓ**

**ARAGÓN
TU REINO**

www.turismodearagon.com

www.facebook.com/TurismodeAragon

[@aregonturismo](https://twitter.com/aregonturismo)

VIVE ARAGÓN
EN TU MÓVIL

ARAGÓN GOBIERNO DE ARAGÓN

EXCURSIÓN | Nueva salida del programa 'Aragón a pie por GR' para el 15 de agosto

De Sansanet a Lizara por Estanés y el valle de los Sarrios



Ibón de Estanés, uno de los más emblemáticos del Pirineo aragonés. FOTOS PYRENE MEDIA

INFORMACIÓN DE LA SALIDA

Día: 15 de agosto.
Organiza: Club de Montaña Los Arañones. Pza. del Pilar, s/n (edif. Servicios Múltiples), 22880 Canfranc-Estación. Tel.: 657 955 957. E-mail: hola@cdmlosaranones.com. Web: www.cdmlosaranones.com
Hora y punto de encuentro: 7.00, en el ayuntamiento de Canfranc.
Medio de transporte: automóvil particular hasta el inicio en Sansanet y autobús (26 plazas) desde Lizara para ir a recoger los coches.
Comida: en el refugio de Lizara, por lo que conviene saber el número de participantes cuanto antes, para reservar.
Precio: 15 € socios y 22 € no socios.
Contacto: hola@cdmlosaranones.com; 657 955 957 (Álex Varela).

DATOS ÚTILES

Horario: 4 h 30 min.
Distancia: 11,3 km.
Desnivel de subida: 850 m.
Desnivel de bajada: 650 m.
Tipo de recorrido: travesía.

El programa 'Aragón a pie por GR', que promueve la FAM junto a los clubes de montaña, tiene una nueva cita este próximo sábado día 15 de agosto, con una salida programada por el Club de Montaña Los Arañones, de Canfranc-Estación. La propuesta consiste en una espléndida travesía interfronteriza con inicio en Sansanet y final en el refugio guardado de Lizara. En el camino aguarda uno de los ibones emblemáticos del Pirineo aragonés, el de Estanés, y también el hermoso paso por el valle de los Sarrios, en plena sierra Bernera.

El inicio de la excursión se sitúa en el aparcamiento de Sansanet, en Francia, ubicado apenas a 5 km del paso fronterizo de Candanchú, a la izquierda de la carretera, tras una cerrada curva. En esta área encontramos señalizada la ruta al ibón de Estanés, junto a otras del Parc National des Pyrénées. Además de flechas direccionales, en el camino veremos las marcas blancas y rojas del sendero HRP francés correspondiente a la Senda de Camille.

Ibón de Estanés

El camino se introduce enseguida en un hayedo y cruza por unas pasarelas la Gave d'Aspe y, poco después, un arroyo. A continuación comienza la subida por el bosque, trazando amplios zigzags. El hayedo se aclara en una zona de pastos aldeaña a la caba-



Plana Mistresa en el camino del valle de los Sarrios.

ña d'Escouret, pero todavía queda un trecho hasta abandonar el bosque y comenzar a caminar por prados de altura, con buenas vistas a la vertiente norte del pico Aspe. Pronto se alcanza el puerto de Estanés, pasando a territorio español y enlazando, poco más adelante, con el GR 11 o Senda Pirenaica, por el que llegaremos al hermoso ibón de Estanés (1.777 m).

Por el GR 11, caminaremos junto a la orilla meridional del lago, hasta que, alejándonos de él, alcancemos el desvío que, abandonando la Senda Pirenaica a la izquierda (S), nos llevará a introducirnos en la sierra Bernera, en dirección a Lizara. Este camino es también parte de la Senda Camille.

Al principio, flanquearemos hacia la izquierda el pie rocoso de la sierra para dar con la Trinchera,

un estrecho paso que nos hará remontar decididamente el valle de los Sarrios. La Plana Mistresa, donde se forma un humedal de 'aguas tuertas', nos dará un respiro, antes de continuar remontando el estrecho valle en fuerte subida, hasta llegar al puerto de Bernera (2.115 m). Aquí, junto al escondido ibón Biello, comenzaremos a descender entre un impresionante paisaje rocoso, dando

con la Paül de Bernera, otro bello paraje de aguas remolonas, sobre el que se alza, al oeste, el pico Bisaurín (2.670 m).

Seguidamente, saldrá al paso el refugio pastoril de Bernera y, algo más adelante, el de Ordelca, enlazando de nuevo con el GR 11 poco antes de alcanzar el refugio de Lizara (1.520 m), donde nos esperará una reconfortante comida.

CM LOS ARAÑONES

Promoción Especial

Viaje romántico

Elige destino y sorprende a tu pareja con un regalo muy especial

Hotel Barceló Monasterio de Boltaña



PVP 235 €

por solo 129 €

Habitación Doble Superior / desayuno

Entrada para dos personas al Circuito SPA, Aguas del Ara

Elige entre:

- Cena para dos personas
- Tratamiento Cavaterapia Perlage

Oferta válida para todo el año 2015. Sujeto a disponibilidad en el momento de realizar la reserva.

Hotel Eurostars Reina Felicia de Jaca



PVP 180 €

por solo 129 €

Habitación Doble / desayuno

Entrada para dos personas al SPA Circuito Termal

Elige entre:

- Cena romántica para dos personas
- Bañera hidromasaje para dos personas con botella de cava en la habitación.

Oferta válida para todo el año 2015. Sujeto a disponibilidad en el momento de realizar la reserva.

Hotel Balneario Alhama de Aragón



PVP 210 €

por solo 129 €

Una noche en habitación doble / desayuno

Elige entre:

- Acceso a la piscina activa termal / Acceso a circuito Aqualhama
- Cena para dos personas / Acceso a la piscina activa termal / Tratamiento chorro termal

Oferta válida para todo el año 2015. Sujeto a disponibilidad en el momento de realizar la reserva.

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

por solo
129 €
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 Boltaña
- Hotel Reina Felicia de Jaca
- Hotel Balneario Sercotel Alhama de Aragón
- Hospedería Palacio Iglesias del Cid
- Hospedería Monasterio de Rueda
- Hospedería Castillo del Papa Luna

por solo 129 €

Halcon

HERALDO
DE ARAGON

¡NOVEDAD!

Hospedería Palacio Iglesias del Cid



PVP 180 €

por solo 129 €

Habitación doble / desayuno

Cena romántica para dos personas

Bombones y cava en la habitación

Entrada para dos personas al SPA

Oferta válida para todo el año 2015. Sujeto a disponibilidad en el momento de realizar la reserva.

¡NOVEDAD!

Hospedería Monasterio de Rueda



PVP 180 €

por solo 129 €

Habitación doble / desayuno

Detalle de bienvenida

Cena para dos personas, bebidas incluidas

Visita guiada al Monasterio

Oferta válida para todo el año 2015. Sujeto a disponibilidad en el momento de realizar la reserva.

¡NOVEDAD!

Hospederías Castillo del Papa Luna



PVP 180 €

por solo 129 €

Habitación doble / desayuno

Cena romántica para dos personas

Bombones y cava en la habitación

Oferta válida para todo el año 2015. Sujeto a disponibilidad en el momento de realizar la reserva.

CONSEJOS | Recomendaciones básicas para el descenso de barrancos

Practicar barranquismo con seguridad

1 Consigue una adecuada formación en las federaciones de montañismo o espeleología, o en empresas de guías, mediante cursos impartidos por guías o monitores cualificados, y actualiza periódicamente tus conocimientos. La mayoría de los accidentes en montaña son consecuencia de un error humano y se podrían haber evitado.



Adquiere formación. ALBERTO LERA

3 Evalúa el caudal y comprueba siempre la previsión meteorológica más actualizada. El caudal del barranco es determinante de su dificultad (recuerda que, una vez dentro, en muchas ocasiones puede ser casi imposible salir si no es descendiendo) y puede variar de forma dramática en cuestión de minutos en caso de tormenta. No se debe entrar a un barranco con riesgo de tormentas.

5 Infórmate perfectamente con carácter previo sobre el descenso (dificultades, mapa y reseña, acceso, retorno, posibles escapes, presas y regulaciones); e informa también a alguien de la actividad planificada. Nunca vayas solo, pero evita igualmente las masificaciones en los barrancos.



Infórmate antes. ALBERTO LERA



Usa siempre el casco. LARA GIMÉNEZ

2 Equipate adecuadamente con el material necesario en perfectas condiciones, tanto individual (mochila, neopreno con escarpines, calzado específico, casco, arnés con 2 cabos de anclaje, mosquetones y descensor, bote estanco, navaja, silbato, linterna frontal...), como colectivo (cuerdas, agua y comida, mapas y reseñas, material de autorrescate y reequipamiento, botiquín básico, teléfono móvil...).

4 Recuerda que el barranquismo es un deporte de equipo. Este es uno de sus principales atractivos, pero también nos obliga a tener siempre en cuenta al planificar un descenso los condicionantes físicos y técnicos de todos y cada uno de los miembros del grupo: la cadena no es más fuerte que el más débil de sus eslabones. Sed conscientes de las limitaciones físicas y técnicas de todos los participantes, que deberán estar en un estado de forma adecuado para el descenso planeado. No os separéis.



Deporte en equipo. J. KLATT

6 Los barrancos son un medio en constante cambio. Frecuentes crecidas modifican periódicamente su morfología, arrastrando gravas donde no las había, moviendo bloques, destrozando instalaciones de rápel, empotrando troncos o, incluso, creando o haciendo desaparecer cascadas. Busca información actualizada, lleva cordinos y material para reequipar, y comprueba siempre las pozas antes de saltar.

TEXTOS: DAVID TRESACO LOBERA

AGENDA DEPORTIVA

■ **Centro Excursionista Ribagorza**
Graus (Huesca).
Tel.: 974 546 090.
info@centroexcursionistari-bagorza.com
www.centroexcursionistari-bagorza.com
Alta montaña
Fecha: 15 de agosto.
Lugar: pico Mulleres (3.013 m).

■ **CAS-Nabaín**
Aínsa y Boltaña
clubcas@gmail.com
www.clubcas.com
Tel.: 974 502 316 (Nabaín).
cmnabain@telefonica.net
Apdo de correos 53.
22330 Aínsa (Huesca).
www.clubcas.com
Alta montaña
Fecha: 15 de agosto.
Lugar: pico Sacroux (2.676 m).

■ **GM El Castellar**
Alagón (Zaragoza).
Tel.: 976 612 006.
www.elcastellaralagon.net
elcastellaralagon@telefonica.net
Alta montaña
Fecha: segunda quincena de agosto.
Lugar: pico Cervino (Alpes).

■ **CM Pirineos**
Zaragoza.
Tel.: 976 298 787.
www.clubpirineos.org
info@clubpirineos.org
Escalada
Fecha: del 19 al 23 de agosto.
Lugar: Naranjo de Bulnes.

■ **AS de la Huecha**
Magallón (Zaragoza).
Tel.: 976 858 133
presidente@huechada.com
www.huechada.com

Senderismo
Fecha: 15 de agosto.
Lugar: 'De collado a collado'.
Circuito por el Moncayo con subida al pico San Miguel.

■ **CP Mayencos**
Jaca (Huesca).
Tel.: 974 363 083 / 974 356 881.
info@cpmayencos.org
www.cpmayencos.org

Senderismo
Fecha: 16 de agosto.
Lugar: Nerín-Faja de la Pardina.

■ **Club Litera Montaña**
Binéfar (Huesca).
Tel.: 619 846 619.
clublitera@hotmail.com
www.clublitera.binefar.es
Alta montaña
Fecha: 22 y 23 de agosto.
Lugar: pico Palas (3.404 m).

■ **CM Rodanas**
Épila (Zaragoza).
Tel.: 976 603 065/679 405 802.
cm.rodanas@gmail.com
Alta montaña
Fecha: 23 de agosto.
Lugar: Vignemale (3.298 m).

■ **USCTZ**
Zaragoza.
Tel.: 976 707 639.
elwebmaster@culturalz.es
http://culturalz.es
Barranquismo
Fecha: 22 de agosto.
Lugar: D'a Glera (Huesca).

■ **CM Los Arañones**
Canfranc-Estación
Tel.: 657 955 957
hola@cdmlosaranones.com
http://www.cdmlosaranones.com/
Senderismo
Fecha: 22 de agosto.
Lugar: Casita de la Cueva desde Canfranc.

■ **CM China Chana**
Alfamén (Zaragoza).
chinachanaventura@hotmail.es
Senderismo
Fecha: 22 y 23 de agosto.
Lugar: ibones de Vallibierna.

■ **Montañeros de Aragón Barastro**
Barastro (Huesca).
Tel.: 974 311 020.
Fax: 974 311 548.
www.clubmab.org
info@clubmab.org
Senderismo
Fecha: 23 de agosto.
Lugar: Lago de Oo.



Vignemale o Comachibosa desde el valle del Alto Ara. PRAMES