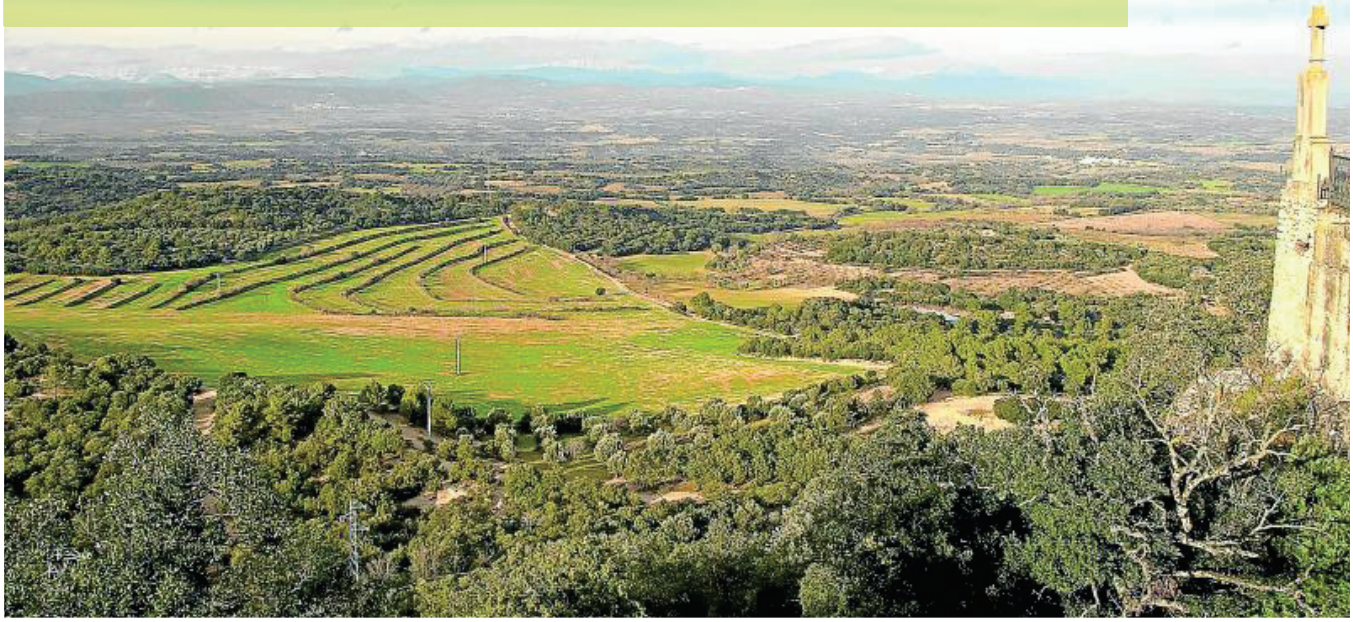
ARAGÓN país de montañas Nº609

# El Pueyo de Barbastro
# Cita con el belén montañero de la FAM



**Vista panorámica desde el santuario del Pueyo de Barbastro.** JAVIER ROMEO

Como es habitual, acercándose la Navidad, la Federación Aragonesa de Montañismo organiza su tradicional Belén Montañero, que este año cumple su 54 edición y que se celebrará el próximo domingo 13 de diciembre.

Este año toca trasladarse a tierras de Huesca, concretamente a Barbastro, recayendo su organización en el club Montañeros de Aragón de Barbastro, que cuenta con la colaboración del ayuntamiento de la localidad. El lugar que acogerá la instalación del belén también es emblemático de la capital del Vero: el monasterio del Pueyo.

Este santuario mariano es una magnífica atalaya sobre las tierras del Somontano, la sierra de Guara y, más al norte, las cumbres pirenaicas, que en estas fechas ya empiezan a lucir su manto nevado.

La actividad estrella que acompaña la colocación del belén es la marcha senderista, que partirá desde el pabellón de la feria de Barbastro. El recorrido urbano pasará por las calles más emblemáticas de la ciudad para llegar al puente de las Capuchinas y, poco después, enlazar con el camino de los Canónigos o camino Viejo del Pueyo, por el que está trazado el sendero de Gran Recorrido GR 45, hasta llegar al monasterio.

Una vez allí, se asistirá a la celebración de la eucaristía, que tendrá lugar a las 12.00, en la explanada del Pueyo, junto al Corazón de Jesús. El retorno a Barbastro se hará en autobús, hasta la feria, donde está prevista la comida de catering.

Las inscripciones se pueden formalizar hasta el 10 de diciembre, bien 'online', a través de la página web www.fam.es, bien en las oficinas de la Federación Aragonesa de Montañismo (c/ Albareda, 7, 4º 4ª, Zaragoza).

Se contemplan dos opciones de participación, según se acuda en autobús fletado por la FAM o en vehículo particular. En el primer caso, con servicios de autobús y comida incluidos, el precio es de 20 euros para federados y de 22 euros para no federados; en el segundo, solo comida, hay un precio único de 12 euros. El autobús partirá de Zaragoza a las 7.30, desde el paseo de María Agustín, 33, frente al museo Pablo Serrano.

Montañeros de Aragón de Barbastro y la Federación Aragonesa de Montañismo invitan a participar a todos los clubes federados en montaña, a montañeros y senderistas, a disfrutar de un día de unión, en una fiesta tan clásica como es este Belén Montañero.

**MONTAÑEROS DE ARAGÓN DE BARBASTRO**

### PROGRAMA PARA EL DÍA 13 DE DICIEMBRE

**7.30.** Salida autobús
**9.00-9.30.** Recepción en el recinto ferial de Barbastro (avenida de la Estación).
**9.30.** Inicio de la marcha.
**11.30.** Llegada al monasterio del Pueyo.
**12.00.** Celebración de la eucaristía.
**13.00-13.30.** Regreso en autobús a Barbastro.
**13.45-14.30.** Recital de villancicos y entrega de regalos en el pabellón municipal.
**14.30.** Comida.
**17.00.** Regreso.

II-III / EXCURSIÓN DE BRONCHALES A MASEGOSO POR UN RENOVADO PR-TE 3

IV-V / AVENTURA DEL GRUPO MORANDEIRA POR EL TAMANG HERITAGE TRAIL

VI / CLAVES PSICOLÓGICAS PARA ENFRENTARSE A LA MONTAÑA EN INVIERNO

VIII / RESPOMUSO CIERRA ENTRE EL 15 DE DICIEMBRE Y EL 15 DE MARZO



PROMUEVE: FEDERACIÓN ARAGONESA DE MONTAÑISMO
CON LA GARANTÍA EDITORIAL DE: PRAMES www.prames.com
PATROCINAN: aramon GOBIERNO DE ARAGON

**EXCURSIÓN** | De Bronchales a Masegoso por un renovado PR-TE 3

# A través de la sierra de Albarracín

**Iglesia de San Pedro de Moscardón.** FOTOS PRAMES

**Paisaje en la etapa que se dirige a Calomarde.**

**Fuente del Pilar, en Bronchales.**

En la ruta de hoy se sale de Bronchales por el sendero GR 10 a Orihuela del Tremedal, que en este primer tramo coincide con los senderos PR-TE 130 'Fuente del Canto' y PR-TE 131 'Sierra Alta'. Se atraviesa la mina de hierro, el área recreativa y fuente del Pilar y la fuente del Tío Pelús, hasta que se llega junto a un depósito de agua donde se abandona el GR 10 y el PR-TE 130.

Se continúa por el PR-TE 3 y el PR-TE 131, ascendiendo hasta la carretera de la fuente del Canto. Junto a la vía asfaltada (Corralizas Altas), se abandona el sendero PR-TE 131 y se continúa de frente, entre el pinar, a más de 1.700 m de altitud.

Se inicia el descenso en paralelo al barranco del Portichuelo, para enlazar con otra pista forestal en mejor estado que desemboca en el barranco de Dos Aguas y, más adelante, el de la Tejada (a la derecha), desde donde ya de divisa Noguera. Se sigue a la izquierda por pista, pasando por la fuente del Hierro y, a escasos metros, se entra en el conjunto urbano de Noguera (7 km; 1 h 55 min).

### Desde Noguera

Noguera es una localidad famosa por sus fuentes y por la laguna del Cerritón, uno de los humedales más interesantes de la provincia de Teruel. Desde esta localidad, el PR-TE 3 continúa junto a las piscinas y las pistas polideportivas y, más adelante, junto a la ermita de Nuestra Señora de las Buenas Nuevas, donde se toma el camino de la izquierda. El llamado camino del Regajo pasa por la fuente del Caño y desciende de poco a poco hasta la garganta de Noguera, donde comienzan, junto a un molino, los estrechos del barranco de las Cuevas.

No se recomienda realizar esta etapa en épocas de fuertes precipitaciones, ya que es necesario transitar por el cauce durante unos metros, aunque normalmente permanece seco. Este tramo permanece equipado con algunos pasos que facilitan su seguridad. Finalmente, existen varias pasarelas para cruzar el cauce, junto a más de una docena de pequeñas cuevas naturales que dan nombre al barranco, algunas de ellas de gran atractivo, ya que el río discurre por dentro de las mismas.

El camino desemboca en un área de descanso. Por último, se cruza una pasarela y se pasa junto al panel informativo de la ruta. Finalmente, unos metros por camino rodado entre huertas y se desemboca en Tramacastilla (4,3 km; 1 h 50 min).

### Por Tramacastilla

Saldremos de Tramacastilla por la carretera de Villar del Cobo. Enseguida, se llega al puente de la Vega, a nuestra izquierda (debajo queda el área recreativa de Argalla, acondicionada para paseos a caballo), que atravesaremos. Llegamos así al cruce donde el PR-TE 3, que se dirige a Calomarde por la derecha, se separa del PR-TE 1, que va hacia Torres de Albarracín, pero sigue junto con el tramo de ese mismo PR que conduce a Villar del Cobo.

En poco más de 20 min, tras haber abandonado a la derecha el PR-TE 1 al molino del Barranco Hondo, nuestro PR-TE 3 abandona la pista principal y se encamina por la pista de la izquierda, entre el pinar, a Calomarde.

Más adelante, ascendiendo por el fondo del barranco de Valdecalomarde, entre pinar, se abandona la pista para seguir por una senda que llega al alto y cruza de frente una pista. Al poco, descendemos por la margen izquierda de otro barranco, llegando en 15 min a una pista que se toma a la derecha, en descenso, por el barranco del Valle, discurriendo entre pinos y robles. Esta desembocará, junto a un peirón, en la carretera que, hacia la derecha, nos lleva a Calomarde (7,4 km; 2 h).

### Calomarde-Moscardón

El PR-TE 3 deja Calomarde por la carretera en dirección a Royuela para, a 500 m, adaptar su trazado a una pista agrícola, a la derecha, pasando por un par de puentes y, tras el segundo, dejar el desvío del PR-TE 2 que se dirige a la cascada de Calomarde y Royuela. El PR-TE 3 prosigue por un carril a la derecha, durante unos 200 m.

Se toma entonces una senda a la izquierda que sube en diagonal, entre el bosque, por la cuesta de la Vega. A los 25 min, tras un zigzag, se llega al alto El Cadoncho, que se cruza pasando bajo los postes del tendido eléctrico.

Luego, el camino desciende suavemente para atravesar un collado con campos y, tomando aquí unas rodadas a la izquierda, llanear por el alto de Carrascollano.

Tras 20 min, se une un carril por la derecha, continuando de frente por un camino con campos a la derecha. El PR sigue descendiendo por la margen derecha de un barranco hasta describir una amplia curva que lleva a la balsa-merendero del Molino.

Este lugar, bien acondicionado como área recreativa, merece una parada de descanso. Se toma la pista de tierra que sigue descendiendo enfrente de Moscardón y se cruza el río por un puente de piedra. Finalmente, se remonta la ladera del espolón rocoso donde se ubica la localidad de Moscardón (8,1 km; 1 h 55 min).

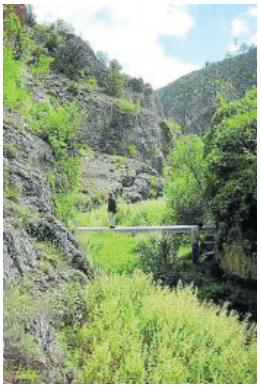
### Hasta Terriente

De Moscardón, el PR sigue la carretera en dirección a Royuela, llegando a la fuente Vieja, donde se toma un camino a la izquierda, por debajo de la vía asfaltada. Este vuelve a dar a la carretera poco después, abandonándola y volviendo a ella hasta llegar a unas balsas y un bar con piscina. Aquí, tomaremos un camino a la derecha de la carretera que desciende hacia el bar, para girar de nuevo a la derecha y cruzar un pequeño barranco.

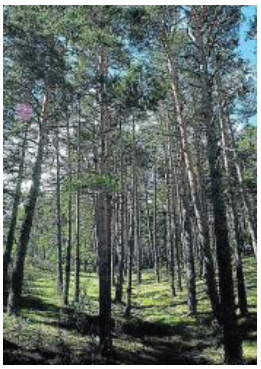
Unos metros más adelante, se abandona el carril para tomar en un prado un camino, a la izquierda, que se dirige a las Casas de Tejería. A 10 min, desde el prado, pasaremos junto a una paridera, muy cerca de un mirador acondicionado junto a la carretera, abandonando aquí las rodadas para subir, a la derecha, por una loma herbosa y así llegar a una nueva pista y unos corrales. Tomamos la pista asfaltada a mano izquierda y continuamos 50 m por un camino evidente a la derecha.

### DATOS ÚTILES

**Horario total:** 10 h 15 min.
**Desnivel de subida:** 940 m.
**Desnivel de bajada:** 1.110 m.
**Distancia:** 40,7 km.
**Recorrido:** travesía.



Barranco de las Cuevas.



Tramo de pinar.

El PR, tras pasar por un alto y resolver varios desvíos, nos lleva en un corto tramo hasta la parte alta de Terriente, cerca del área recreativa y fuente de El Chorrillo (6,5 km; 1 h 40 min).

**Fin en Masegoso**

Abandonamos Terriente para tomar un camino asfaltado que pronto se convierte en pista de tierra de acceso a las fincas agrícolas. Este camino pasa cerca del torreón que veníamos divisando desde lejos y, transcurre por el fondo de la val, entre extensos campos de cultivo. Poco a poco, el camino gana altura y asciende hasta el puerto de Terriente, donde cruza la carretera de El Villarejo, pedanía de la localidad de Terriente.

Al otro lado, otro camino de tierra, que discurre por el llano elevado donde podremos divisar ya la pequeña localidad de Masegoso, desciende en suave pendiente y nos lleva a pasar junto a una fuente-lavadero.

En 15 min, el sendero alcanza la fuente del Obispo, atraviesa la rambla de Azor y en otros 15 min deja el camino-pista por otro a la izquierda, mucho más hermoso, que nos lleva directamente hasta las eras y pajares de Masegoso (7,4 km; 1 h 45 min). En esta localidad se enlaza con el sendero GR 10.1.

**PRAMES**

# NOTICIAS DEPORTIVAS

■ **ESCALADA**

**Jornadas de Equipación en Calcena**

El albergue de Calcena organiza sus II Jornadas de Equipación, para el fin de semana del 18 al 20 de diciembre. Las jornadas servirán para compartir conocimientos, experiencias, opiniones o éticas, en torno a la equipación de vías de escalada, una práctica cada vez más extendida y que supone un atractivo para muchos escaladores. El deseo de los organizadores es que en la zona de Calcena y alrededores se equipen más vías de forma segura, con respeto al medio ambiente y pensando en el desarrollo social del lugar. Las jornadas no tienen costo, excepto los derivados del uso voluntario de las instalaciones y el servicio de comida del albergue. Se va a contar con la presencia de los Agentes de Protección de la Naturaleza de la zona, que explicarán las afecciones sobre especies vegetales o animales que habitan las paredes de escalada, y con la colaboración de las marcas Recursos Verticales (trabajos verticales y de difícil acceso), Altus (cuerdas, cintas y mosquetones) y Dewalt (taladros y brocas). Más información y otros datos del programa de actividades: http://alberguedecalcena.com.

■ **MERCADILLO SOLIDARIO**

**Club Alpino Universitario**

Hoy jueves, se va a celebrar un mercadillo de material deportivo en el aula del CAU (Pabellón Polideportivo Universitario, Universidad de Zaragoza, c/ Pedro Cerbuna, 12, de Zaragoza), de 20.00 a 21.15. El objetivo del club organizador es contribuir a la campaña 'Ayuda al pueblo nepalí' que promueven la FEDME y la FAM, a través de las donaciones voluntarias de los participantes. Sin duda, se trata de una buena oportunidad para conseguir material de montaña en buen uso y a buen precio.

■ **PREMIOS Y DISTINCIONES**

**Montañeros de Aragón 2015**

El pasado jueves 26 de noviembre, se celebró la entrega de Premios y Distinciones de Montañeros de Aragón que, como en ocasiones anteriores, tuvo lugar en la sede social, reuniendo a una gran afluencia de socios. En esta ocasión, se contó con deportistas de élite del alpinismo que pertenecen al club para hacer entrega de algunos de los premios, como Marta Alejandre, Carlos Pauner y Manu Córdova. Presentó el acto la vocal de relaciones institucionales y de actividades sociales y culturales de la Junta Directiva, Jennifer Marín, y lo cerraron las intervenciones de Ramón Tejedor, presidente de Montañeros de Aragón, y Luis Masgrau, presidente de la FAM.

■ **CRÓNICA**

**Maratón Blanco y Puerta al Invierno**

El pasado 21 de noviembre, se celebró la doble prueba II Maratón Blanco y I Andada Popular 'Puerta al Invierno' (Gran Fondo), organizadas por Mayencos, con itinerario planteado entre Jaca y la estación de Candanchú, previo paso por la de Astún, a través del Camino de Santiago que discurre por el valle del Aragón. Luis Alberto Hernando, campeón del Mundo de Ultra Trail 2015, fue uno de los 115 corredores del maratón. La ventisca de lluvia y, conforme se ascendía de cota, de nieve hizo que finalmente hubiese abandonos entre corredores y andarines y que el recorrido se cortase a los 34 km, en las Piedras Rojas de Candanchú. Juan Carlos Apilluelo y Ana Casares fueron los ganadores del maratón en categorías masculina y femenina.

■ **PEÑA GUARA**

**Asamblea general extraordinaria**

Correspondiendo a la renovación del cargo del presidente de Peña Guara, se ha convocado la Asamblea General Extraordinaria. Todas las candidaturas podrán presentarse en las oficinas del club hasta el 20 de enero de 2016.

**MONTAÑAS DE ILUSIÓN** | Proyecto de ayuda humanitaria en Nepal de la Asociación José Ramón Morandeira

# Aventura por el Tamang Heritage Trail

**Visita al colegio de Thuman, con reparto de juguetes y equipamiento deportivo.**

El 4 de noviembre, hizo tres años que murió el doctor José Ramón Morandeira, cirujano y montañero que dedicó su vida a la montaña, los montañeros y los montañeses, además de a sus pacientes.

En marzo de 2015, se constituyó la Asociación José Ramón Morandeira de Medicina de Montaña, con sede en Chía (Huesca), para preservar e incrementar su legado en 'salud, socorro y seguridad en la montaña'.

En los meses siguientes de abril y mayo se sucedieron varios terremotos en Nepal y, desde dicha asociación, en colaboración con las federaciones andaluza y aragonesa de montañismo, se está llevando ayuda a pueblos de montaña de Nepal que no son accesibles por carretera y que reciben poco apoyo de otras organizaciones. Estas semanas el proyecto 'Montañas de ilusión' está al norte de Nepal, muy cerca de la frontera con Tibet.

Cualquier viaje por las carreteras de Nepal entraña en sí mismo un riesgo nada despreciable, pero la carretera de Dunche a Syabru Besi ha sufrido graves desperfectos con el terremoto. Hay tramos en los que pasa un solo vehículo y, cuando este es un autobús, una de las ruedas llega a rozar el vacío. En autobús público, se tarda nueve horas (ya que hay que hacer dos horas de cola en la gasolinera, por la escasez de combustible, resultado del bloqueo de India) para hacer 160 km, en los que hemos pasado 8 controles, 3 de ellos militares, con revisión de bidones incluida.

**Pueblos tamang**

Syabru Besi es el inicio del trekking del Langtang y del Tamang Heritage Trail, donde hemos organizado los 300 kg de material sanitario, juguetes, ropa y material deportivo escolar para repartir entre diversos pueblos.

El Tamang Heritage Trail transcurre por pueblos asombrosos entre 'verdes colinas no muy altas', dicen ellos, aunque esas 'colinas' son montañas en toda regla. Nagthali, el punto más alto de este trekking, está a 3.243 m; y el más alto del Langtang Trek es Kyangjin Gompa, a 3.830 m.

La etnia tamang constituye la población mayoritaria (6% de la nepalí), con su propia lengua, artesanía y forma de vestir, muy al estilo de los tibetanos. La imagen de los pueblos, con los Himalayas de fondo, es espectacular, más aún en días soleados. Alojarse en cualquiera de las casas permite ser protagonista de la cultura y vida local.

Gatlaang es la primera parada. Es un pueblo encantador, de casas con tejados de madera y piedra, tan apiñadas que parece una colmena, aunque muchas familias viven debajo de lonas y uralitas desde el terremoto, porque sus viviendas se han caído.

Las cumbres del Himalaya quedan todavía muy lejos, pero el tipismo de la arquitectura, la vista de las terrazas de cultivo en las laderas y el verde paisaje, junto con la humanidad de sus gentes, hacen que la visita a este pueblo sea particularmente especial. Queda muy apartado de Syabru Besi y prácticamente fuera de la ruta principal del trekking, por lo que recibe pocos turistas. Todavía menos después del terremoto. Hay mucha pobreza y suciedad, hambre, sarna y necesidades de todo tipo.

El equipo de 'Montañas de ilusión' ha trabajado a destajo en esta localidad. En el Health Post (puesto de salud) hemos dejado medicación abundante con instrucciones a la joven 'health assistant' (asistente de salud) de la localidad. Tenemos intención de volver con juguetes y ropa para los niños, además de ollas, comida y jabón.

Muy pocas casas se han visto afectadas por el terremoto en Chilime. El Health Post también está en pie. La 'health assistant', muy poco interesada en que le dejáramos medicamentos, nos facilitó datos estadísticos sobre la población de Chilime, aunque apenas nos dio información sobre los afectados por el terremoto. Mientras Dines, nuestro cocinero, preparaba la comida, vimos a más de veinticinco personas, entre niños, adultos y abuelos.

En Tatopani los pacientes llegaban en oleadas: niños (los que más) con otitis supuradas, conjuntivitis, gastroenteritis e infecciones de la piel; adultos con dolores musculares, heridas, gastritis, ansiedad y eczemas; y algunos abuelos (los menos) con dificultad respiratoria, artrosis, hernias... Entre dos médicos y dos enfermeras, hemos atendido a casi cincuenta personas en una mañana.

En estos pueblos no hay médico ni enfermera, como mucho, una auxiliar que hace, más que nada, educación para la salud. Los niños han disfrutado con los globos y las pompas de jabón mientras esperaban ser atendidos y los adultos formaban un enjambre

## La expedición con tu ayuda

Pedro, Marta, Eva, Lucía, Paco, Salva, Alejandro, María Antonia y Luis Ángel. Somos nueve españoles acompañados por siete nepaleses. Portamos medicinas, juguetes, material deportivo, ropa, comida y mucho entusiasmo.

Los técnicos de montaña y especialistas de rescate de la Guardia Civil dan seguridad y apoyo logístico a la expedición. Establecen las rutas más seguras, transportan material común y de ayuda, aseguran los pasos en los que se ha perdido el camino, toman nota de las necesidades de cada pueblo, potabilizan el agua, realizan el registro gráfico, juegan con los niños y desescombran mientras se realizan las asistencias médicas.

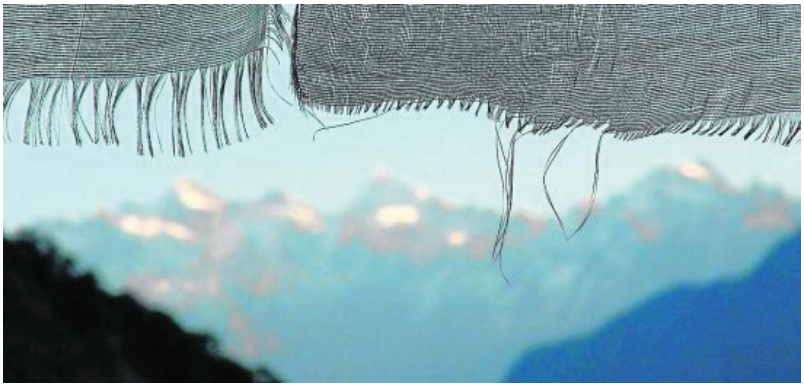
Son, en definitiva, un pilar fundamental para la buena marcha del proyecto.

Maderos y piedras en las calles y caminos de los pueblos esperan la llegada de ayuda para ser retirados; hay colegios que son un montón de escombros y también muchas casas abandonadas; el turismo no se ha dejado ver mucho después el terremoto y los pueblos a los que no llega la carretera tardarán muchos años en recuperase.

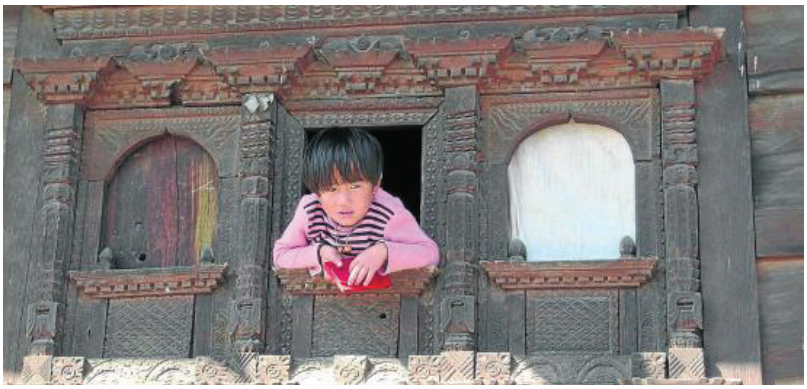
Tu ayuda, por tanto, es importante. Se pueden ingresar donativos en la cuenta de la asociación (ES73 0128 0402 5901 0002 8421; BIC: BKBKESMM), indicando 'ayuda a Nepal'. Y también puede seguirse el día a día de la expedición a través del blog: jrmorandeira.blogspot.com.es.

**MONTAÑAS DE ILUSIÓN.** Es el nombre de la expedición de la Asociación José Ramón Morandeira de Medicina en Montaña que está llevando ayuda a pueblos de Nepal afectados por los terremotos.

**AYUDAR.** La ayuda de todos es importante. Se pueden ingresar donativos en la cuenta de la asociación (ES73 0128 0402 5901 0002 8421; BIC: BKBKESMM), indicando 'ayuda a Nepal'.



**Las montañas del Himalaya se perfilan al fondo de los pueblos del Tamang Heritage Trail.**



**Típica ventana de madera tallada a mano.**

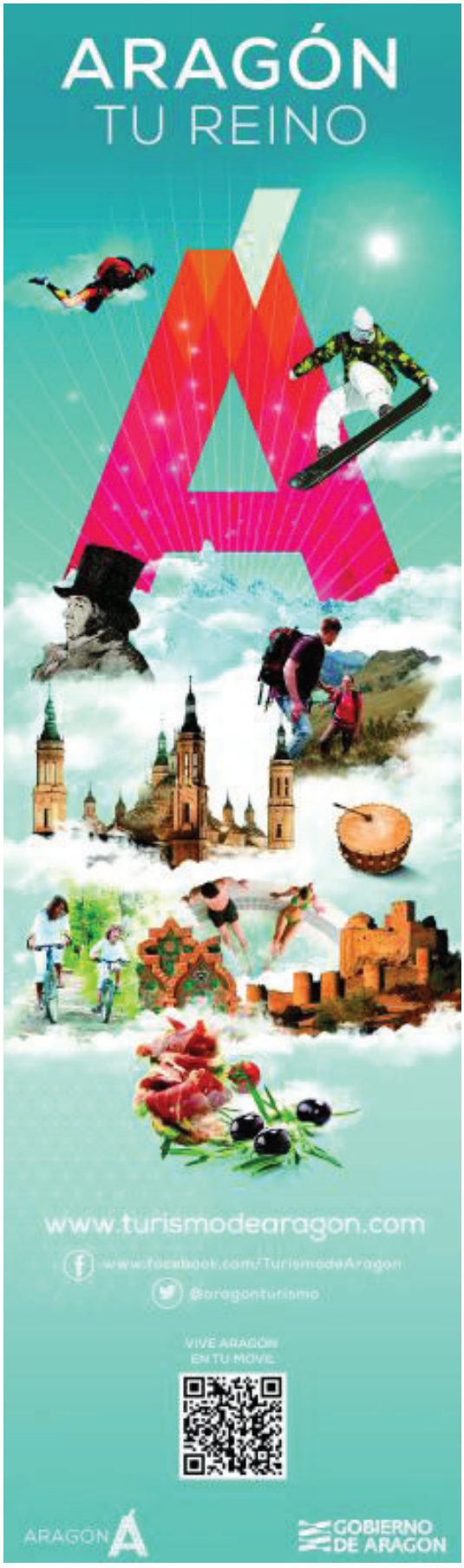
**Potabilizando el agua.**

alrededor nuestro, haciendo del 'acontecimiento' uno de los más interesantes desde el terremoto. En Tatopani, que significa 'agua caliente', nos esperaba un reconfortante baño termal a 2.600 m.

En Thuman, además de dar asistencia sanitaria a sus habitantes y de dejar medicinas en el Health Post, hemos visitado el colegio, que son seis barracones de uralita donde hace mucho frío: dos instalados por el gobierno de Nepal, dos por Unicef y dos por Save de Children. Está en la parte más alta del pueblo, con unas vistas magníficas. Para los niños, hemos llevado juguetes y equipamiento deportivo para jugar a béisbol, bádminton y petanca. Dos de los profesores (Pemba y Nawa) nos han explicado las necesidades: reconstruir el colegio, dotarlo de mobiliario y material, asegurar el acceso desde el pueblo, instalar placas solares y hacer unas letrinas. Hemos prometido hacer lo posible para volver en primavera con el dinero que hace falta.

Lo recaudado estos meses desde la Asociación José Ramón Morandeira y la Federación Andaluza de Montañismos lo estamos invirtiendo en las necesidades de estos pueblos; pero es claramente insuficiente para todo lo que hay que abarcar en el distrito de Rasuwaa. La solidaridad con Nepal debe continuar. Estamos seguros de que Aragón y Andalucía sabrán responder a esta llamada de ayuda y contagiar su ánimo solidario al resto de España.

**MARÍA ANTONIA NERÍN**
*Coordinadora de la Asociación de Medicina de Montaña JR Morandeira-Cuemum*



**PSICOLOGÍA** | El pensamiento como forma de autocontrol ante el estrés

# ¿Qué podemos hacer ante una situación extrema en montaña?

**La consideración de una situación estresante depende de una valoración personal.** PRAMES

¡Vaya frío! Tengo las manos heladas y la ventisca me hiela la cara». Estas expresiones traen a mi memoria vivencias estresantes, cuando las bajas temperaturas y otras características de la montaña invernal suponían que recorrer el 'camino de verano' era asumir grandes riesgos y sentirme desbordada.

O también, «no puedo hacerlo, la nieve está muy dura, la ladera es muy pendiente. Me voy a caer» son expresiones de momentos en los que la cabeza se llena peligrosamente de pensamientos negativos, gobernando nuestras acciones junto con emociones y sensaciones fisiológicas desagradables.

Pero ¿qué se considera una situación potencialmente estresante? Es una valoración personal, resultado de la interacción entre la estimación que hagamos de las demandas de la situación, por un lado, y las habilidades y recursos disponibles para afrontarla, por otro. Así, una misma situación puede resultar estresante para unos y no para otros.

Y es que en montaña, si la autoconfianza es débil, es fácil encontrarnos en una situación estresante creada por nosotros mismos, como cuando al sentirnos aislados, fatigados y mojados, anticipamos desenlaces negativos, convirtiendo una situación controlada en una situación extrema y estresante.

Pero también es posible encontrarnos en una situación extrema por motivos ajenos a nosotros mismos (un brusco cambio de tiempo, avalanchas, un error fatal, etc.), donde las acciones y las estrategias de afrontamiento que utilicemos serán determinantes para adaptarnos a las exigencias de la situación, reducir y mitigar los factores estresantes, evitarlos o habituarnos a ellos.

**¿Cómo actuar?**

Lo importante es saber qué hacer si nos encontramos en una situación estresante.

Siempre es aconsejable planificar la actividad con objetivos realistas y con los pasos a seguir, incluyendo las posibles adversidades que podríamos encontrar y sus soluciones. Llegado el momento, al haberlo previsto, nos resultará más fácil evitar malos ratos, respondiendo rápida y eficientemente con la aplicación de los recursos disponibles, para así retomar el control sobre la situación y restablecer la autoconfianza.

Actuamos guiados por la interacción de pensamientos, emociones y sensaciones que tenemos en cada situación, y es importante saber que podemos elegir en qué pensar.

Pensamientos como «cada vez nieva más y tengo frío; me estoy helando; hace mucho frío, esto no me está pasando... Qué frío», unidos a emociones de culpa, agresividad, rabia, inseguridad, etc., que nos alejan de controlar la situación, paralizándonos, llevan incluso al agotamiento físico y mental.

Sin embargo, pensamientos como «sí, está nevando con fuerza y sopla viento, pero es normal porque vamos por laderas expuestas. Llevo equipamiento, voy a abrigarme y a seguir andando. Cada paso me acerca más al refugio, tengo fuerzas, voy bien de horario y me esperan. Seguiré con atención las balizas», suelen ir unidos a aceptación de emociones y sensaciones, que ayudan a buscar activamente soluciones, movilizar los recursos disponibles y tomar decisiones eficientes.

**ENCARNA PALMA**
*Psicóloga del deporte y coach*

## LA CLAVES DEL AUTOCONTROL

Cuando sentimos reacciones fisiológicas desagradables (sudoración, agitación, dificultades respiratorias, palpitaciones...), perdemos el control, estamos cargados de emociones negativas y la cabeza está llena de pensamientos negativos. Es momento de:

**1) Mantener la calma.** La respiración consciente y pausada ayuda, regulando 'los nervios', a repasar la situación y el futuro inmediato, para actuar examinando los riesgos a los que estamos expuestos y establecer prioridades en las decisiones.

**2) Concentrarnos en 'qué puedo hacer yo' desde el 'aquí, ahora y hacia adelante'.** Abandonarnos en pensamientos negativos y buscar razones del por qué estamos en esa situación solo puede empeorarla y volverla más extrema. Es momento de aceptar las exigencias de la situación, mantenernos activos y ocupados, pensar en soluciones y movilizar recursos y habilidades. Cuando retomemos el control, podremos pensar en los motivos que nos llevaron a ella y en que la experiencia sirva de aprendizaje para el futuro.

**3) Regular las emociones, aceptándolas y expresándolas.** Tener miedo puede ser muy positivo y generar el estrés es necesario para movilizar los recursos disponibles que ayuden a controlar la situación.

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

¡NOVEDAD!

## Hospedería Palacio Iglesuela 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.

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 Iglesuela del Cid
- ☐ Hospedería Monasterio de Rueda
- ☐ Hospedería Castillo del Papa Luna

por solo **129 €**

Halcón

HERALDO DE ARAGON

**REFUGIOS** | Cierre entre el 15 de diciembre y el 15 de marzo

# Respomuso no estará disponible en invierno

**Imagen del refugio de Respomuso rodeado de nieve.** FAM

El refugio de Respomuso permanecerá cerrado del 15 de diciembre al 15 de marzo, como medida de seguridad tras haber caído ya sobre el propio edificio dos aludes en un periodo de 19 años.

En común acuerdo entre la Dirección General del Deporte del Gobierno de Aragón (propietario del refugio), la Federación Aragonesa de Montañismo (concesionaria de la gestión) y los guardas del mismo, se ha decidido que el refugio permanezca cerrado durante el periodo invernal de mayor incidencia del riesgo de aludes.

Como fecha de apertura se fija el 15 de marzo, siendo ésta susceptible de poder retrasarse según estén las condiciones invernales de la montaña en ese momento. La fecha de cierre del 15 de diciembre sí es fija.

**Obras en una de las paredes dañadas.** PRAMES

**Protecciones**

Después de la caída de la primera de las avalanchas de nieve, desde el Gobierno de Aragón se realizaron trabajos de protección del edificio, consistentes en una estructura antialudes, anclada en la fachada norte del edificio principal.

Este sistema de protección cumplió perfectamente su función este pasado invierno, cuando cayó el segundo alud, evitando daños importantes sobre el módulo protegido. Esta vez, las zonas más afectadas fueron las del edificio pequeño, que en el primer alud no se vio afectado y por lo que, en su día, no recibió protecciones.

A lo largo de este verano, se han realizado trabajos de reparación de estas zonas dañadas y se ha planteado un proceso de trabajo para los próximos años, dirigido a reforzar ese edificio pequeño, de cara a que el conjunto de la edificación cuente con suficientes protecciones para que, en caso de otra afección por alud, los daños sean de índole menor.

No obstante, y como medida preventiva de seguridad, se ha decidido que el refugio permanezca cerrado durante el periodo invernal más duro, del 15 de diciembre al 15 de marzo.

Durante este periodo, estará abierto el pequeño refugio libre Alfonso XIII, situado cerca del refugio de Respomuso, en la cola del embalse del mismo nombre. Por motivos de seguridad obvios no se abrirá el refugio libre con el que cuenta Respomuso.

Si las condiciones de la montaña son buenas, el refugio abrirá el 15 de marzo. Esta fecha, no obstante, será como se ha dicho susceptible de retrasarse por motivos de seguridad si así se entiende. No obstante, de todo ello se informará a través de los medios de comunicación 'online' de la propia FAM.

A partir de la fecha de apertura, el refugio estará abierto todos los días y prestará el servicio de alojamiento, toma de datos meteorológicos y seguridad propios de nuestra red de refugios.

**COMITÉ DE REFUGIOS FAM**

## AGENDA DEPORTIVA

■ **CM La Carraca**
Pinseque (Zaragoza).
Tel.: 699 739 821.
pepinseke24@hotmail.com
**Raquetas de nieve**
**Fecha:** 13 de diciembre.
**Lugar:** sin determinar.

■ **Club Alpino Universitario**
Zaragoza.
Tel.: 976 762 297.
info@clubalpinouniversitario.com
www.clubalpinouniversitario.com
**Escalada**
Fecha: 12 y 13 de diciembre.
Lugar: Olba.
**Senderismo**
Fecha: 13 de diciembre.
Lugar: Caminos del Ebro.

■ **CM Tertulia Albada**
Zaragoza.
Tel.: 976 506 561 / 636174 633
tertuliaalbada@hotmail.com
http://tertuliaalbada.blogspot.com.es/.
**Senderismo**
**Fecha:** 12 de diciembre.
**Lugar:** castillo de Loarre y pico Puchilibro (1.592 m).

■ **CP Mayencos**
Jaca (Huesca).
Tel.: 974 363 083 / 974 356 881.
info@cpmayencos.org
www.cpmayencos.org
**Senderismo**
**Fecha:** 12 de diciembre.
**Lugar:** belén montañero: ascensión al monte Cuculo (1.549 m).

■ **CM Isuara**
Gotor (Zaragoza).
Tel.: 976 820 995.
cmisuara@hotmail.com
**Senderismo**
**Fecha:** 12 y 13 de diciembre.
**Lugar:** comarca del Aranda.

■ **CM Rodanas**
Épila (Zaragoza).
Tel.: 976 603 065/679 405 802.
cm.rodanas@gmail.com
**Senderismo**
**Fecha:** 13 de diciembre.
**Lugar:** ruta Comunidad de Calatayud.

■ **Montañeros de Aragón**
Zaragoza.
Tel.: 976 236 355.
www.montanerosdearagon.org
administracion@montanerosdearagon.org
**Senderismo**
**Fecha:** 13 de diciembre.
**Lugar:** alcornocal de Sestrica.

■ **AD Elaios**
Zaragoza.
www.elaios.org
**Senderismo**
**Fecha:** 13 de diciembre.
**Lugar:** Cuencas Mineras: muela de Montalbán.

■ **SD Comuneros de Calatayud**
Calatayud (Zaragoza).
Tel.: 607 888 896.
comuneroscalatayud@gmail.com
www.comuneroscalatayud.com
**Senderismo**
**Fecha:** 13 de diciembre.
**Lugar:** belén montañero.

■ **CM Os Andarines d'Aragón**
Zaragoza.
Tel.: 976 061 514/615 972 697
osandarines@osandarines.com
www.osandarines.com

**Castillo de Loarre.** PRAMES

■ **CM Peña Guara**
Huesca.
Tel.: 974 212 450.
www.p-guara.com
p-guara@p-guara.com
**Senderismo**
**Fecha:** 13 de diciembre.
**Lugar:** Bierge-San Román-Yaso.

■ **Montañeros de Aragón Barbastro**
Barbastro (Huesca).
Tel.: 974 311 020.
Fax: 974 311 548.
www.clubmab.org
info@clubmab.org
**Senderismo**
**Fecha:** 13 de diciembre.
**Lugar:** belén de altura.

■ **CM China Chana**
Alfamén (Zaragoza).
chinachanaventura@hotmail.es
**Senderismo**
**Fecha:** 13 de diciembre.
**Lugar:** belén montañero Cabezo Altomira.