

Programa Zaragozanda Rutas periurbanas con premio



Celebración senderista para entregar los premios de Zaragozanda 2015, el pasado diciembre. C. M.

El pasado domingo 27 de diciembre fue una fecha muy especial para lo que se ha dado en llamar el senderismo periurbano. Ese día, Zaragozanda entregó sus premios de la temporada 2015 y celebró el éxito de un programa que, cada año, ha visto ampliada su propuesta de rutas en torno a Zaragoza.

Zaragozanda es un programa de rutas periurbanas, promovido por Zaragoza Deporte, que busca ofrecer a los ciudadanos una apuesta senderista saludable, además de dar a conocer el entorno natural de la ciudad. Las rutas

también son muy usadas por cicloturistas y corredores.

Este programa echó a andar en 2012, a partir de una iniciativa surgida desde el Comité de Senderos de la Federación Aragonesa de Montañismo. Entonces fueron 15 rutas y ahora ya son 20, todas ellas diseñadas en combinación con el transporte público.

Entrega de premios

Para celebrar esa buena marcha y realizar la mencionada entrega de premios a los participantes en el juego que este año pa-

sado propuso el programa, cerca de 80 senderistas se reunieron a la entrada del parque del Canal, a las 11.00 del domingo 27 de diciembre, para realizar la Ruta 9 (Alto Canal-Torrero), finalizando en el Aula de la Naturaleza instalada en el parque José Antonio Labordeta.

Fueron 5 km que transcurrieron en una mañana apacible, con niebla pero con buena temperatura. Al finalizar, se repartió un caldo entre los senderistas, cortesía del Ayuntamiento de Zaragoza, y se procedió a entregar los 40 lotes de material deportivo cedidos por la empresa aragonesa Altus.

Para optar a estos premios era necesario haber realizado, al menos, dos rutas del programa Zaragozanda y haber contestado a las preguntas correctamente, de acuerdo con las condiciones establecidas en la web www.zaragozadeporte.com.

El acto estuvo conducido por el concejal de Deportes del Ayuntamiento de Zaragoza, Pablo Híjar, que también participó en la marcha. Junto a él, asistieron la gerente de la FAM, Carmen Maldonado, y el responsable de las Andadas Populares de Aragón, José María Gallego, asimismo presidente de Os Andarines

d'Aragón, club del que acudió un nutrido grupo participantes. También asistió quien en su día fue impulsor de esta iniciativa desde la federación, Luis Ángel Estrada, que por ello recibirá la distinción Deporte y Ciudad de parte del Ayuntamiento, en la próxima Gala del Deporte de la Ciudad de Zaragoza.

El año 2015 fue un año de novedades en el programa de estos senderos periurbanos. Se añadieron dos nuevos itinerarios; se puso en relación con otras plataformas web, con el objetivo de extender el acceso a las rutas a través del almacenamiento de los tracks; se creó un carnet virtual, para dinamizar y dar reconocimiento a los seguidores de las rutas, creando un juego de objetivos; y se sumaron el patrocinio de Frutos Secos El Rincón y de Altus.

Zaragozanda va a seguir impulsando las prácticas saludables por el entorno de Zaragoza a través del uso de estos recorridos, por lo que animamos a todos a hacerse el carnet virtual y, así, participar también en los nuevos sorteos de premios que hay previstos. Infórmate en <http://zgzanda.zaragozadeporte.com/>

FAM

ZARAGOZANDA

Recorridos

- R1 Margen Izquierda, entre puentes.
- R3 Desembocadura del Gállego.
- R4 Camino natural del Ebro a La Cartuja.
- R5 Canal-La Cartuja.
- R6 Circular por el Canal y los Pinares de Venecia.
- R7 Estación Goya-Fuente de la Junquera.
- R8 Torrero-Fuente de La Junquera.
- R9 Alto Canal: Valdefierro-Torrero.
- R10 Valdefierro-Plaza.
- R11 Valdespartera-Plaza.
- R12 Vuelta al meandro de Ranillas.
- R13 Vuelta al meandro de Juslibol.
- R14 Galacho de Juslibol.
- R15 Vuelta grande a Zaragoza.
- R16 La ribera del Gállego.
- R17 Margen derecha: Zaragoza-Monzalbarba.
- R18 Juslibol-Casetas.
- R19 Garrapinillos-Balsa Larralde.
- R20 Entre el Ebro y el Jalón.



El concejal Pablo Híjar y la gerente de la FAM, Carmen Maldonado. L. E.

II-III / ESQUÍ DE MONTAÑA: CIRCUITO GARMO NEGRO EXTREM, EN PANTICOSA

IV-V / PR-HU 215 DE SANTORENS A CIRÉS, SENDERISMO POR LA RIBAGORZA ORIENTAL

VI / DOS SENCILLAS RUTAS EN TORNO AL MOLINO DE CHUAQUÍN, EN EL GRADO

VIII / PREPARADOS PARA LOS CONTRATIEMPOS: LA NECESIDAD DE TENER PREVISTO UN PLAN B

7 DE ENERO DE 2016

PROMUEVE:



CON LA GARANTÍA EDITORIAL DE:



PATROCINAN:



ARAGÓN pais de montañas

ESQUÍ DE MONTAÑA | Magnífico y exigente circuito con base en los refugios de los ibones de Bachimaña y Casa de Piedra

Garmo Negro Extrem



Circuitos en Panticosa, entre los que está el Garmo Negro Extrem (verde). REFUGIOS FAM



Refugio de los Ibones de Bachimaña. CARLOS BUDRÍA



Vista del balneario de Panticosa bajando desde el Garmo Negro. CARLOS BUDRÍA

Los refugios de montaña gestionados por la FAM se convierten en invierno en un importante punto de apoyo para la práctica del montañismo invernal y, en especial, del esquí de montaña. Aprovechamos para recordar que, este año, el refugio de Resposuso permanecerá cerrado hasta el 15 de marzo, si bien la temporada de nieve se alarga en estas cotas hasta bien entrada la primavera.

La página web www.alberguesyrefugiosdearagon.com ofrece un espacio no solo para conocer y hacer la reserva de alojamiento correspondiente en estos refugios y en otras muchas instalaciones montañosas, sino para informarnos de las condiciones ambientales y de seguridad en el entorno de esos refugios y para conocer las mejores rutas a realizar desde ellos.

Al respecto de esto último, la página web ofrece unos circuitos de esquí de montaña en torno a los refugios de Lizara y de Ibones de Panticosa, que han sido diseñados por el equipo de Sendero Límite (senderolimit.blogspot.com.es), un grupo de reconocidos montañeros aragoneses. El circuito bautizado como Garmo Negro Extrem es una de estas propuestas.

Este sendero nos lleva a un original viaje invernal en torno al gran circo granítico del Balneario de Panticosa. Este se convierte en un auténtico eje sobre el que gravitan casi un infinito conjun-

to de picos, circos y, sobre todo, ibones, cuyas singulares siluetas sobre el terreno nevado van a ser una fiel guía para nuestros esquiadores.

Tomando como punto de partida el Balneario de Panticosa y, en concreto, el refugio Casa de Piedra, será el refugio de los Ibones de Bachimaña el que va a ejercer como punto de apoyo fundamental que, a modo de resorte, permitirá ampliar nuestro radio de acción.

Este completo trazado surgió como un reto deportivo de corredores aragoneses que se plantearon subir, ien el día!, al Garmo Negro (3.066 m), pasando previamente por las otras dos cimas más representativas del esquí de montaña en el Balneario de Panticosa: el pico Bacías (2.758 m) y el Diente de Batanes (2.878 m).

Gracias al refugio de los Ibones de Bachimaña, este recorrido de altura puede realizarse en dos interesantes etapas.

Primera etapa

Desde Casa de Piedra (1.640 m), atajamos hacia el GR II por detrás de la central hidroeléctrica, camino de Brazato. Una vez en el paralud de Labaza, seguimos el GR en un trazado perfecto que, rápidamente, gana altura sobre el Balneario. Salimos del bosque a una zona de menor pendiente, con el lomo panorámico a nuestra derecha (sur) y, tras una larga diagonal y una pala mantenida, entramos en la cuenca de los ibones Altos de Brazato, que nos de-

jan ver el puerto de Brazato, paso natural al valle del Ara.

Hay que dirigirse, atravesando unos llanos, hacia la pala final del pico Bacías. Aquí, hay que tener mucha precaución con la pala norte de este pico, ya que es muy pendiente y hay riesgo de caída con nieve dura o de aludes. Existe la posibilidad de atacarlo por su arista noroeste desde una marcada brecha (paso de II). Las vistas desde el pico Bacías son de primer orden.

Se vuelve al collado y se desciende al ibón Alto (2.500 m; aquí está el primer escape del circuito), para ir a ganar el collado inferior de Labaza (2.675 m) por una pala mantenida de 150 m. Bajada empinada del corto corredor para entrar al circo de Labaza, hasta un marcado rellano (escape 2), desde donde se remonta hacia el Diente de Batanes siguiendo la mejor traza y alcanzando su cumbre norte sobre un bonito lomo aéreo. El Diente de Batanes (2.878 m), segunda cima del día, es una zona de difícil orientación con niebla.

El descenso se orienta hacia un amplio collado, entre la Punta Xuans y el pico Serrato, que da entrada a la parte alta de la cuenca del ibón de Xuans (escape 3). Se mantiene la altura, atravesando el terreno hacia el oeste, hasta asomar a la cuenca de Bachimaña (mojón de referencia), con el refugio a la vista. El descenso continúa paralelo a la arista oeste de la Punta Xuans y,

después, en una diagonal hacia el norte, que nos permite bajar al escondido ibón de Coanga, por una faja horizontal (con mojonos) que da paso a una canal empinada directa; también se puede bajar manteniéndonos en la faja hasta poder girar en la cola del Ibón. En este tramo hay pasos obligados y expuestos a aludes, por lo que extremaremos la precaución.

Desde el pequeño ibón de Coanga, salimos por su desagüe para buscar a nuestra derecha (oeste), en ligero ascenso, otro pequeño collado que da paso a los llanos del refugio de los Ibones de Bachimaña (2.200 m).

Segunda etapa

Para la segunda etapa, desde el refugio de Ibones de Bachimaña, salimos en descenso hacia la cuesta del Fraile (escape 4). Se-

ñalar que nos enfrentamos a un flanqueo colgado, donde hay que valorar la dureza de la nieve en toda la travesía, buscando el punto más idóneo para ganar el rellano de la gran proa de roca que cierra la cuesta del Fraile.

Cambio de vertiente y diagonal descendente hasta entrar en una amplia vaguada que se atraviesa, para remontar suavemente por el trazado más lógico hasta llegar a la cuenca del ibón de Arnales. Buscamos el desagüe y vamos ganando altura sobre los paraludes metálicos (escape 5) en busca de la ruta que viene de la Majada Alta de Argualas. Cuidado, pues aquí el itinerario está trazado sobre cortados expuestos y nieve dura (escape 6).

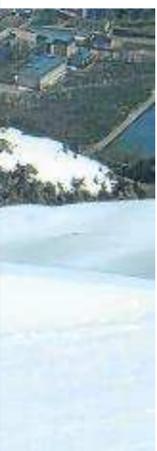
Seguimos el camino del collado de Pondiellos hasta que podamos cruzar el barranco cómodamente, continuando bajo la es-

Muy importante

Son recorridos de esquí de montaña que precisan un conocimiento técnico y entrenamiento suficiente para este tipo de terrenos. Ante todo, cuando nos planteamos el resto de actividades invernales como estas, debemos de ser muy conscientes de las dificultades y de nuestras capaci-

dades y posibilidades físicas. Conocer la previsión meteorológica y el riesgo de aludes es fundamental, así como llevar el equipo adecuado. Consultar con los refugios previamente a la realización de la actividad nos ayudará a saber el estado de la montaña en cada momento.





DATOS ÚTILES Y RECOMENDACIONES

ETAPA 1

Recorrido: Casa de Piedra-Pico Bacías-Diente de Bata-

Horario: 6 h.

Distancia: 13, 2 km.

Desnivel positivo: 1.580 m.

Desniv. negativo: - 1.035 m.

ETAPA 2

Recorrido: Ibones de Bachimaña-Garmo Negro-Casa de Piedra.

Horario: 6 h.

Distancia: 11,5 km.

Desnivel positivo: 995 m.

Desniv. negativo: - 1.540 m.

NOTA

La Garmo Extrem ha sido realizada en un día, en varias ocasiones, tanto en invierno como en verano en un tiempo de 10 a 12 horas. Esta actividad exige llevar un equipo especialmente ligero (de competición) y una preparación física y psicológica muy fuerte. Además, es conveniente conocer el recorrido y controlar la seguridad de la nieve, e intentarlo con un grupo homogéneo de, al menos, tres componentes. Dejar siempre aviso en el refugio.

carpada cara este del Garmo Negro e incorporándonos así a la ruta normal de este pico (escape 7), que asciende al 'falso collado' por una gran pala (riesgo de aludes).

Alcanzamos la cubeta glaciar de Argualas (2.850 m). Nos queda superar la gran pala sur, que puede presentar condiciones muy variables y donde puede haber riesgo de aludes o de caída, si está la nieve dura. Valoraremos también si se podrá bajar esquiando o, mejor, con crampones. Se alcanza así el Garmo Negro (3.066 m), punto culminante de la travesía.

Para el descenso, una vez bajada la pala sur del pico y la pala del falso collado, dejamos nuestra huella y trazamos una gran diagonal bajo el pico de Argualas para entrar en la canal que nos llevará a la Majada Alta, gran cubeta que cruzaremos para salir a las palas que nos dejarán en la zona de bosque (en este tramo hay un paso obligado, casi siempre muy pisado y con traza de sendero).

Pasamos a la Majada Baja y, cambiando de orilla del barranco de Argualas, se entra en el bosque hasta alcanzar el paraludes en forma de puente, paso obligado para cruzar el torrente. A partir de aquí, normalmente se baja andando por el marcado camino de las Argualas al circuito de fondo, donde podemos calzarnos los esquís para alcanzar el parquin del refugio Casa de Piedra.

SENDERO LÍMITE Y COMITÉ DE REFUGIOS FAM

NOTICIAS DEPORTIVAS

■ ARAMÓN

Ofertas a federados

Todos los federados de la FAM ya pueden disfrutar de las ofertas Aramón en sus estaciones de esquí, en especial, el Bus Blanco Formigal (bus + forfait + seguro de viaje por 43 €) y el Bus Blanco Panticosa (bus + forfait + material de esquí alpino + pícnic + seguro de viaje por 42 €). Además, en esta estación los federados pueden aprovechar la oferta 'Aprende a esquiar', que incluye forfait, material de esquí alpino, 2 horas de clases en grupo de debutantes, bus y seguro de viaje, por 45 €. Y en todas las estaciones (Formigal, Panticosa, Cerler, Valdelinares y Javalambre) ya está disponible la oferta 'Hotel + Forfait', entrado en www.aramon.com/tus-ofertas e introduciendo el código promocional que facilitan los clubes de montaña a sus socios. Pide el código promocional en tu club y disfruta de las ofertas.

■ COMPETICIÓN

Copa FAM de esquí de montaña

Falta ya muy poco para que comience la próxima Copa FAM de esquí de montaña y la que será IX Liga Popular de esta especialidad. La primera cita será en las pistas de Aramón Panticosa, donde, el próximo 16 de enero, se celebrará el Campeonato de Aragón de Ascenso y V Trofeo Panticosa Los Lagos, organizado por el Panticosa Esquí Club. Ya se pueden hacer las inscripciones para participar en esta primera prueba de la Copa FAM de esquí de montaña de esta temporada. Para ampliar información del calendario, consultar: www.fam.es, pues se ha producido algún cambio por problemas ajenos a la FAM o a los clubes organizadores. En concreto, la prueba en línea que iba a tener lugar el 24 de enero en Cerler, organizada por Montañeros de Aragón de Barbastro, no se celebrará. En la misma jornada y con la misma organización se celebrará una prueba de sprint, puntuable para la misma copa FAM de esquí de montaña. Lamentamos las molestias ocasionadas entre participantes y aficionados.



Panticosa-Los Lagos 2015.

ORGANIZACIÓN

■ CURSOS DE INICIACIÓN

Esquí de montaña y montañismo

Son varios los clubes que organizan diversos cursos de cara a la temporada invernal. Así, Peña Guara plantea en su calendario diferentes fechas en los que realizará cursos de iniciación al esquí de montaña, para hoy, día 7, y los próximos 9-10, 14, 16-17, 21, 23-24 y 28 de este mes de enero. También organiza uno el Club de Montaña Pirineos, programado para el fin de semana del 30-31 de enero. El mismo club Pirineos organiza, específicamente, un 'Curso de Nivelología' para los días 29, 30 y 31 de enero, que tendrá lugar en el refugio Telera. Curso de iniciación al esquí de montaña de carácter provincial es el que organizan conjuntamente los clubes oscenses Montañeros de Aragón de Barbastro, Montisonense de Montaña, Club Atlético Sobrarbe y Peña Canciás. Serán 35 horas lectivas que se desarrollarán a lo largo de febrero (teoría, días 3 y 10, y práctica, días 6, 7, 13 y 14, en Cerler, Benasque y Bielsa).

En cuanto a cursos de montañismo, el Club Litera Montaña tiene programada una jornada de Iniciación al Alpinismo Invernal para el día 31 de enero, en un lugar todavía por determinar, dependiendo de las condiciones de la nieve. También Montañeros de Aragón organiza una serie de prácticas de iniciación a la montaña invernal, para los días 9 y 10 de enero, que van precedidas de unas charlas teóricas que tendrán lugar hoy y mañana en la sede del club (Gran Vía, 11, bajos, de Zaragoza), de 20.00 a 22.00.

■ PRUEBAS DE ACCESO

Tecnificación de carreras por montaña

El próximo sábado 6 de febrero se celebrarán las pruebas de selección para acceder al Grupo de Tecnificación Aragonés de Carreras por Montaña (GTACAM) de la FAM, para conformar el grupo de la temporada 2016. Las pruebas se realizarán en Arguis (Huesca), donde se evaluará el nivel de los participantes mediante una prueba específica de carrera por montaña. Más información: www.fam.es.

ARAGÓN TU REINO

www.turismodearagon.com

Facebook: www.facebook.com/TurismoDeAragon

Twitter: @aragonturismo

VIVE ARAGÓN EN TU MÓVIL

ARAGON A GOBIERNO DE ARAGON

VI

Jueves 7 de enero de 2016 | Heraldo de Aragón

ARAGÓN país de montañas

ESCAPADA | Las orillas del Cinca, en El Grado, ofrecen dos sencillas rutas

Rutas con motivos fluviales en torno al Molino de Chuaquín, en El Grado

A la entrada de El Grado, el Molino de Chuaquín es hoy un espacio expositivo de gran atractivo turístico, que además acoge la oficina de turismo de la localidad. Entre los recursos más específicamente expositivos que contiene está la propia maquinaria del antiguo molino, el Espacio Parchís y la exposición 'Títeres y naturaleza' de los Titiriteros de Binéfar.

A ello se suma un exterior con zona de esparcimiento y merendero, el paseo interpretado 'Oficios y tradiciones' y dos interesantes rutas, de baja dificultad y aptas para todo tipo de público que aproximan a diferentes aspectos de la naturaleza y el agua de este entorno. Equipadas con diferentes paneles interpretativos, son ideales para realizar en familia.

Árboles y acueductos

Una de ellas es la ruta 'Árboles y acueductos', un agradable recorrido de unas 3 h de duración que comienza y termina en el Molino. En este recorrido, 16 hitos van deteniéndose en los principales lugares a interpretar.

Salen al paso obras hidráulicas como el canal que alimentaba de fuerza motriz al molino y el canal del Cinca, que desde la presa de El Grado y en sus 90 km de longitud lleva sus aguas hasta el canal de Monegros, con el que se une en el conocido como 'Abrazo de Tardienta'. Asimismo veremos un antiguo corral de pastores. Pero este itinerario también descubre siete grandes árboles de la localidad: un chopo negro, un pino, dos carrascas y tres quejigos; y el cauce del Cinca y el paisaje que lo enmarca, donde tal vez descubramos las siluetas de los buitres leonados, los alimoches, los milanos reales y negros o, incluso, del halcón peregrino que, según las épocas del año, se recortan en el cielo.

Aunque entre los árboles, también se mueven infinidad de aves más pequeñas, como mirlos, petirrojos, carboneros comunes o el carpintero pico picapinos.

El carrizal

La otra es la ruta 'Vida en el carrizo', que supone un interesante recorrido naturalístico por los alrededores inmediatos al Molino de Chuaquín, descubriendo, a través de seis hitos o paradas interpretadas, diferentes aspectos de la riqueza y diversidad de la flora y la fauna de la ribera del río Cinca, incluyendo la visita al observatorio ornitológico que se ubica junto al río.

El carrizal y el bosque de ri-



El centro del Molino de Chuaquín es el punto de arranque de dos sencillas excursiones por El Grado. AYUNTAMIENTO DE EL GRADO



La ribera del río Cinca se explora en la ruta 'Vida en el carrizo', mostrando la riqueza y diversidad de flora y fauna de este ecosistema.

bera junto al que aquel se desarrolla son formaciones vegetales asociada a los cursos de agua. El carrizal es una maraña casi impenetrable, de ahí que sea un excelente refugio para numerosas especies animales, sobre todo, de avifauna. Entre

las aves que podemos encontrar en estas orillas del Cinca, destacar a las garzas reales e imperiales (esta última menos abundante que la primera), al pico picapinos, al martín pescador, al rascón, al carricero tordal, además del aguilucho lagunero

(muy propio de los carrizales) y de citas ocasionales de águila pescadora.

Entre los mamíferos, destacar zorros y tejones, de los que avistar huellas y madrigueras, y sobre todo a la nutria, un gran indicador de la calidad de estas aguas.

Ambas rutas constituyen una excusa perfecta para conocer en primera persona el entorno natural y paisajístico de la localidad de El Grado, en combinación con la visita al centro del Molino de Chuaquín.

PRAMES





Descubre el nuevo portal de nieve de Heraldo.es

 **PARTES DE NIEVE**

 **EL TIEMPO**

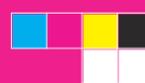
 **WEBCAMS**

 **ACTIVIDADES DE INVIERNO**

Este año, la Guía de la Nieve tiene también su versión online: Nieve en Aragón.

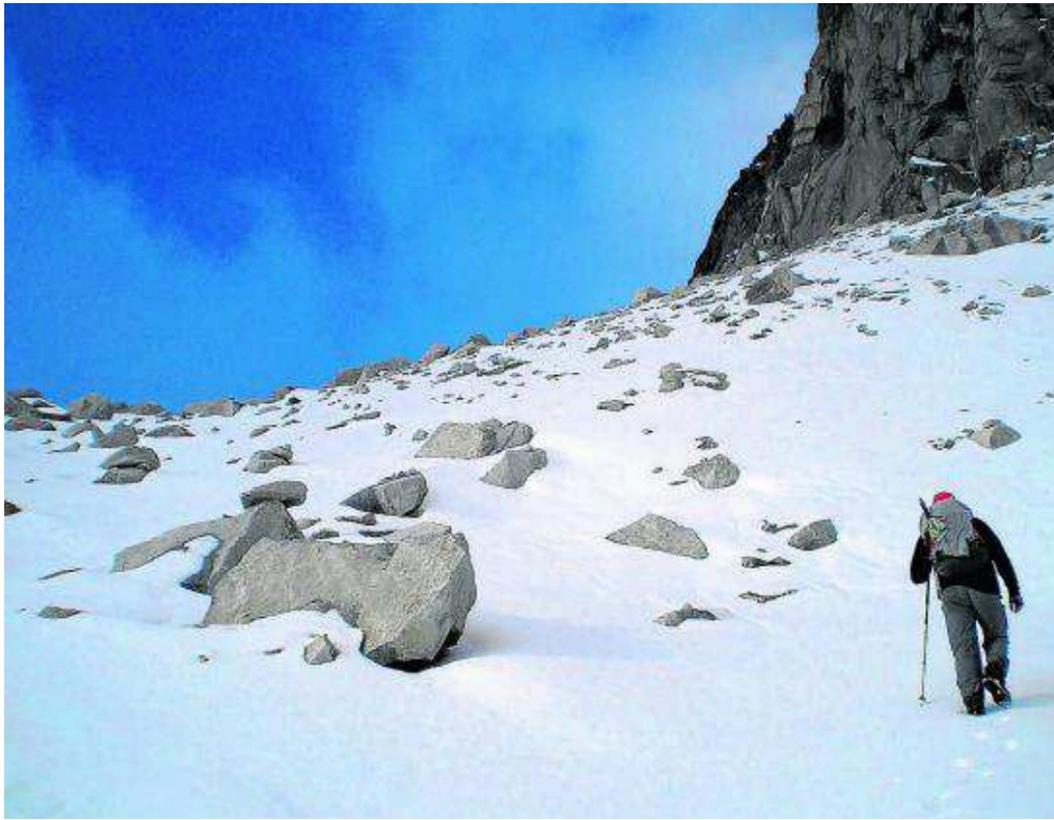
Toda la información del sector durante la temporada de esquí a tiempo real.

ENTRA EN: www.nieveenaragon.es



PSICOLOGÍA | Aspectos de la planificación en una actividad de montaña

La importancia del plan B



La preparación y la experiencia son claves a la hora de afrontar una actividad de montaña. PRAMES

Lo teníamos claro, pero eso había que experimentarlo y probarlo en la montaña», como diría el escritor Marciano Durán, autor del poema 'Esos locos que corren'. «Pero muchos locos saben lo que hacen y lo que tienen entre manos; otros no miran tanto la situación y, sin estar preparados, salen y aprenden a base de dolor». Son palabras que hablan de aprender y experimentar sensaciones en la montaña.

Recordando esto y las recomendaciones de Montaña Segura (planifica, equípate y actúa) pienso en lo valioso del plan B.

Muchas veces, cuando hacemos planes, lo hacemos desde el salón de casa, donde estamos a gusto y protegidos, alejados de los fenómenos naturales. Al abrir el mapa las distancias y desniveles se miden con el dedo y es fácil que cueste ponerles magnitud real. Si además recordamos algún comentario positivo relacionado con nuestro plan, casi sin darnos cuenta nos sentimos embargados por un subidón de motivación y corremos el riesgo de quedarnos solo con la información positiva, obviando otras informaciones que, aunque menos favorables, también son necesarias para minimizar riesgos y disfrutar de nuestro plan.

Cuando hacemos planes y organizamos una salida, es bueno hacer un repaso de nosotros mismos, de nuestras cualidades, capacidades y necesidades para conseguir el objetivo que nos proponemos: ¿Cómo lo haré?,

¿cuáles son mis puntos fuertes?, ¿con qué apoyos cuento?, ¿cuáles son mis necesidades?, ¿qué me motiva?

Plan A

Partimos de un plan A, el que mejor se adapte a nuestras características para lograr el objetivo propuesto y disfrutar de la actividad.

El objetivo debe ser desafiante y motivador, pero también debe ser realista y alcanzable. Adaptado a las características de cada uno. Se ha de estudiar el plan con detalle: horarios previstos, duración, momento de hacerlo, desnivel de cada tramo, tipo de terreno, orientación, distancia, climatología, ropa y calzado (especial atención a los 'estrenos' de material), exigencia técnica, etc.

Si se va solo, dejar pautas de seguimiento y seguridad (teléfonos y horarios de contacto, avisos de emergencia, con quien y cuándo contactar, etc.).

Y si se va acompañado, el plan lo haremos juntos, considerando las características del grupo (familia, amigos, compañeros de club, etc.), teniendo en cuenta que permanecer unidos es un factor de seguridad muy importante.

Plan B

Tener un plan B significa anticipar las posibles dificultades que pudieran surgir y sus soluciones, lo cual nos ayuda a tomar decisiones más acertadas y aporta seguridad.

¿Cómo me fue aquella vez que...? ¿En qué considero que estuve acertado para repetirlo ahora? ¿Qué cambiaría o haría de otra forma? ¿Qué hice otras veces que me fue bien cuando tuve cansancio, rozaduras, dolor o el agotamiento superaba lo esperado? ¿En qué puedo pensar para eliminar los pensamientos negativos que merman mi energía para seguir adelante?

Reflexionar sobre estas y otras preguntas semejantes antes de la actividad, con calma en casa, mientras se elabora el plan, hace que se esté más preparado para poner en práctica la solución más acertada si una vez en marcha surgiera alguna dificultad. Para preparar las soluciones a estas preguntas ayuda pensar en las experiencias previas o en esos momentos en que se estuvo en una situación similar.

Muchas veces, las soluciones acertadas son las de dar media vuelta para seguir avanzando o esperar al compañero, o el gesto de abrigarse y volver a casa para poder hacer planes de nuevo y no aprender a base dolor.

Lionel Terray decía que «la cima de las montañas está en el valle». Así que una vez en marcha, sigue el plan que hayas trazado, valora el esfuerzo que estás realizando y disfruta de cada paso. ¡Ah!, y recuerda preparar un plan B.

ENCARNA PALMA

Psicóloga del deporte y coach

AGENDA DEPORTIVA

■ Montañeros de Aragón

Zaragoza.
Tel.: 976 236 355.
www.montanerosdearagon.org
administracion@montanerosdearagon.org

Raquetas

Fecha: 9-10 de enero.
Lugar: actividades en la nieve (conjuntamente con China Chana).

Fecha: 23-24 de enero (conjuntamente con China Chana).

Lugar: nocturna a la luz de la luna.

Fecha: 31 de enero.

Lugar: valle de Tena.

Esquí de montaña

Fecha: 17 de enero.
Lugar: promocional valle de Tena.

Alta montaña

Fecha: 23 de enero.
Lugar: Punta Escarra (2.751).

Senderismo

Fecha: 10 de enero.
Lugar: Las Planas-Bordón (Maestrazgo).

Fecha: 17 de enero.
Lugar: barranco Hondo del río Mezquín.

Fecha: 24 de enero.
Lugar: pino Guitón, Peñaflo (Mañanas del domingo con mochila).

■ Peña Guara

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

Escalada

Fecha: 16 de enero.
Lugar: salida a Roca, Zurita.

Barranquismo

Fecha: 30 de enero.
Lugar: barranco Alborceral.

Senderismo

Fecha: 24 de enero.
Lugar: Ayera (Peque Guara).
Lugar: Mesón Nuevo-Pico del Águila-Arguis.
Fecha: 31 de enero.

Fecha: 31 de enero.
Lugar: sin determinar.

■ CM Pirineos

Zaragoza.
Tel.: 976 298 787.
www.clubpirineos.org
info@clubpirineos.org

Raquetas

Fecha: 24 de enero.
Lugar: puerto Viejo de Sallent-Pico Estrémère.

■ Montañeros de Aragón Barbastro

Barbastro (Huesca).
Tel.: 974 311 020.

Fax: 974 311 548.
www.clubmab.org
info@clubmab.org

Senderismo

Fecha: 21 de enero.
Lugar: Vacamuerta (senderismo urbano).

■ Ibonciecho y Los Arañones

ibonciecho@clubibonciecho.es
www.clubibonciecho.es
Tel.: 657 955 957 (Los Arañones)
hola@cdmlosaranones.com
http://www.cdmlosaranones.com/

Raquetas

Fecha: 10 de enero.
Lugar: de Somport a Sansanet.
Fecha: 23 de enero.
Lugar: Portalet.
Fecha: 31 de enero.
Lugar: de Sansanet a Estanés.

■ Club Litera Montaña

Binéfar (Huesca).
Tel.: 619 846 619.
clublitera@hotmail.com
http://clublitera.binefar.es/22500 - Binéfar (Huesca)

Escalada

Fecha: 16 de enero.
Lugar: por determinar.

Barranquismo

Fecha: 31 de enero.



El Pirineo desde el pico del Águila. PRAMES

Lugar: Peña Mediodía.

■ Centro Excursionista Ribagorza

Graus (Huesca).
Tel.: 974 546 090.
info@centroexcursionistaribagorza.com
www.centroexcursionistaribagorza.com

Raquetas

Fecha: 17 de enero.
Lugar: sin determinar.

Lugar: barranco del Río (Abizanda).

Senderismo

Fecha: 10 de enero.
Lugar: castillo de Monzón y fuente del Saso (senderismo infantil).

Lugar: peña Surta y cueva Drólica.

Fecha: 24 de enero.
Lugar: Olvena-Artasona-Puebla de Castro-Olvena.



SENDERISMO | Una renovada propuesta por La Ribagorza oriental



EL PR-HU 215, de Santorens a Cirés

Casas de Buira, núcleo de población perteneciente al municipio de Bonansa. FOTOS: PRAMES

Desde hace muy poco, los amantes al senderismo tienen una nueva oferta en tierras de La Ribagorza oriental. En realidad, se trata de una oferta que ya existía, pero que se ha visto completada y, por tanto, mejorada.

El PR-HU 215, que recorría parte del municipio de Sopeira, en lo que se conocía como la 'Ruta de las ermitas románicas', con punto de partida en Santorens y llegada a La Torre de Buira, en término de Bonansa, se ha ampliado para continuar por este último municipio hacia Buira y, finalmente, Cirés, donde este PR enlaza con el Sendero Turístico GR 15.

Se suman así los esfuerzos de dos municipios, Sopeira y Bonansa, con un impresionante patri-

monio cultural y natural por descubrir.

El eje conductor del sendero son las pequeñas localidades que visita, típicamente montañosas, y las ermitas medievales que salen al paso. Pero además, está el interés paisajístico y medioambiental de un recorrido que sigue las faldas de la sierra de Sis, por encima del espectacular desfiladero esculpido por el río Noguera Ribagorzana.

Ruta de las ermitas

La ruta parte de Santorens, pequeño núcleo de entramado irregular y casas de piedra, donde la iglesia de San Orencio todavía deja evidenciar su origen románico, pese a haber sido transformado a lo largo de los siglos.

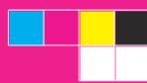
En su discurrir hacia el Norte, el PR-HU 215 está trazado por la antigua vía de comunicación que iba a La Torre de Buira. Pasado la Font de las Pruneras y todavía cerca del punto de partida, surge el desvío que lleva hasta la ermita de San Pedro de Iscles (San Pere d'Iscles). Se trata de un magnífico templo románico, del siglo XII, que fue la iglesia parroquial de un despoblado medieval (no confundir con el también despoblado de Iscles del cercano municipio de Arén), situado bajo el imponente tozal de San Salvador, en un entorno de gran belleza.

Retomando el itinerario del PR, en el cercano collado y Pilaret de Santa Bárbara, se dejará el camino de las Bordas, para

empezar a discurrir por encima del desfiladero de Escales, siempre con espectaculares vistas del Pirineo.

Más adelante, cerca del barranco del Solá, el sendero abandona el camino a La Torre de Buira para tomar otra desviación, que conduce a otra sorpresa románica: la ermita de Nuestra Señora de Torm, también del siglo XII y asimismo parroquial de un antiguo despoblado. Este PR y la reciente consolidación de sus restos ha rescatado del olvido a esta pequeña joya arquitectónica casi desconocida, a la vez que nos permite descubrir un bonito camino entre la roca y el bosque, hasta alcanzar la terraza donde se ubicó el mítico Torm.

De vuelta al itinerario principal, el PR ya no se desvía hasta llegar a La Torre de Buira. El sendero baja hacia los fotogénicos apriscos o corrales del Solá (abiertos en la parte inferior de una gran pared caliza), para transitar bajo la base de las paredes, ascender hasta un collado herbáceo (collado Garabero) y, poco después, adentrarse en el municipio de Bonansa. Así, entre robles y en llano, llega a La Torre de Buira, una localidad que estuvo deshabitada durante años, pero que ha vuelto a renacer gracias a la restauración de la mayoría de sus casas. Detrás de los restos de su iglesia, hay un mirador interpretado con magníficas vistas hacia el valle del Noguera Ribagorzana y el Pirineo.



PUEBLOS Y ERMITAS. El eje conductor del PR-HU 215 son las pequeñas localidades que visita, típicamente montañosas, y las ermitas medievales que salen al paso

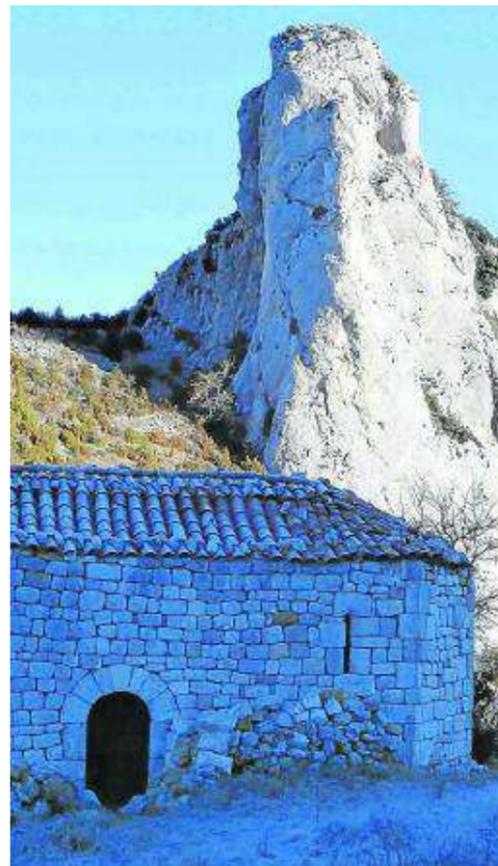
SIERRA DE SIS. El sendero sigue las faldas de la sierra de Sis, por encima del espectacular desfiladero esculpido por el río Noguera Ribagorzana.



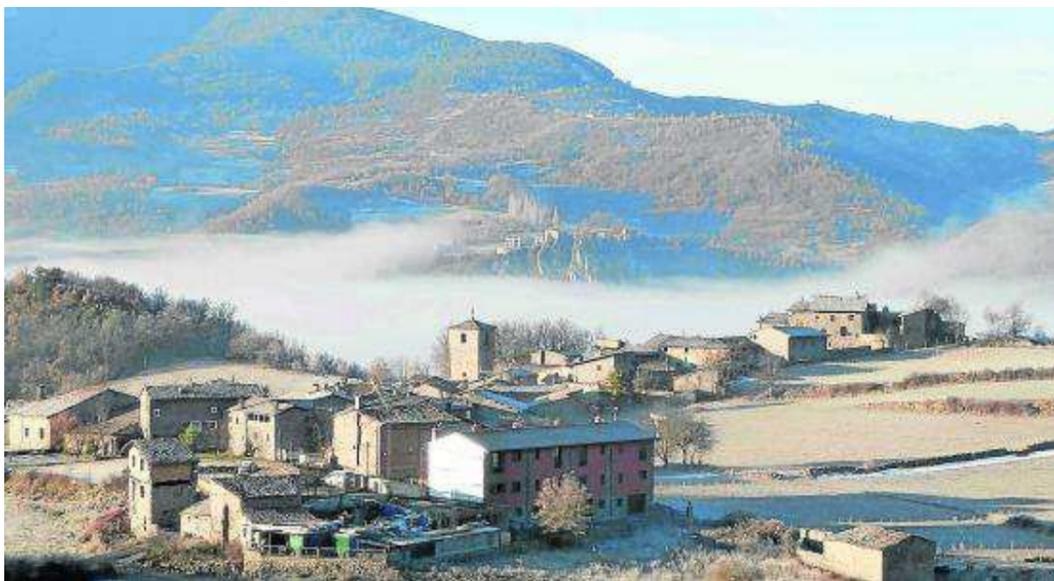
Cirés desde el sendero.



Mirador instalado en La Torre de Buira, hacia los Pirineos.



Ermita de San Pedro de Iscles, del siglo XII.



Vista invernal de Santorens.

A continuación, comienza el tramo del PR-HU 215 que estaba pendiente y que lo lleva a unirse con el Sendero Turístico GR 15.

Nuevo tramo

Se trata de un camino de herradura cargado de historia que comunica las localidades de La Torre de Buira, Buira y Cirés, núcleos de población pertenecientes al municipio de Bonansa. El PR sigue desarrollándose por las estribaciones orientales de la sierra de Sis y por encima del valle del Noguera Ribagorzana

Entre abandonados campos de cultivo y robleal, el antiguo camino prosigue, en paralelo a la carretera, hasta Buira. Esta es otra pequeña localidad de estas tierras, conformada por distintas

casas que se agrupan en dos barrios. Alejada unos metros de estos, se emplaza la iglesia parroquial de San Hilario, obra del siglo XIII con modificaciones posteriores. Además, se pueden apreciar la fuente y el antiguo lavadero del pueblo.

Se deja Buira y se asciende hasta la Collada de la Basa el Roi, con espectaculares vistas de los Pirineos, incluido el pico Aneto. Se contornea el cerro de la Virgen de la Mola, que queda a la izquierda, y, tras pasar por el cerrado pinar de Llasina, se alcanza Cirés.

En el restaurado casco histórico de la población destaca la iglesia parroquial de San Cristóbal, románica del siglo XII. Cirés es una localidad eminentemente ganadera, pero en la que

DATOS

Santorens-Cirés
Horario: 4 h 15 min.
Desnivel de subida: 480 m.
Desnivel de bajada: 460 m.
Distancia: 12,9 km.
Tipo de recorrido: travesía.

también está en auge el sector turístico, con varios alojamientos de turismo rural. En este punto acaba el recorrido por el renovado PR-HU 215, pero aquí surge también la posibilidad de conocer el magnífico GR 15, en la etapa que desde la localidad leridana de Pont de Suert lleva a Bonansa.

PRAMES

SEAS COMO SEAS TENEMOS
UNA MONTAÑA PARA TI

**AHORASÍ
NIEVE FRESCA
RECIEN CAIDA**

#ARAMÓN por @grupoaramon

CERLER
FORMIGAL-PANTICOSA
JAVALAMBRE
VALDELINARES

ARAMON
MONTAÑAS DE ARAGON

¡DÍCE DE TODAS NUESTRAS PROMOCIONES Y OFERTAS EN WWW.ARAGON.COM