

Ruta de los Monegros Comienzan las Andadas Populares



La popular Ruta de los Monegros es la primera del calendario de 59 andadas. RAFA CORED

El próximo domingo 7 de febrero, comenzará la XI edición de la liga de Andadas Populares de Aragón, lo que quiere decir que ya han pasado diez años desde que comenzó este programa senderista de la Federación Aragonesa de Montañismo. La cita es en Nuez de Ebro, con la Ruta de los Monegros, que desde hace varios años es la encargada de dar el pistoletazo de salida al nuevo calendario, que en 2016 componen 59 andadas.

En un mes de febrero que trae consigo los rigores del invierno, nos atrevemos a desafiar esa tierra tan dura que son los Monegros. En años anteriores hemos sufrido,

lluvia, barro y vientos de casi 100 km por hora con unas temperaturas bajo cero, pero los participantes acuden dispuestos a aguantar todo tipo de adversidades climatológicas, puesto que es la primera y no se la quieren perder.

Alicientes monegrinos

La Ruta de los Monegros, además, tiene el aliciente de recorrer esos montes agrestes de las estepas monegrinas, en un sube-baja por barrancos secos, pero que se desbordan en época de lluvias y donde salen al paso trincheras de la guerra civil, el castillo y la ermita de la Virgen de la Peña de Alfajarín y el toro de Osborne,

ante el que todos se hacen la correspondiente fotografía. Los picos de los Agudos, sin ser grandes montes, son centinelas del recorrido.

Dos son los recorridos: de 16 y de 21 km. Tras un desayuno en el pabellón cultural de Nuez de Ebro, gentileza del bar Orígenes, la marcha comenzará a las 8.30. Aproximadamente en el kilómetro 7, en la Caseta de Cazadores, cedida por sus propietarios para la ocasión, estará el primer avituallamiento, a base de panceta, vino del Lagar de Enófilo en porrón, café y chupito de orujo. En el segundo avituallamiento (km 13), situado en el cruce del cami-

no de Perdiguera, se podrá tomar un caldo caliente.

En este punto se separan las dos rutas programadas. La corta se dirige por el camino de Perdiguera directamente a Nuez, mientras que la larga sigue recorriendo senderos hasta entrar en el barranco del Cuervo, por donde desciende hasta el tercer avituallamiento, en el que la fruta ayudará a afrontar los últimos kilómetros antes de llegar a Nuez.

Una vez completado el circuito, los participantes podrán tomar una cerveza por gentileza del bar El Café. Posteriormente, tendrá lugar la comida popular para todos los participantes. En

todo el recorrido estaremos acompañados de la cinta de marcar y los botellines de agua de Fontecabras.

La Ruta de los Monegros está organizada por Os Andarines d'Aragón en colaboración con el Ayuntamiento de Nuez de Ebro, y cuenta con la ayuda de Protección Civil de la Mancomunidad Ribera Izquierda del Ebro. Para más información e inscripciones, consultar en la web www.osandarines.com, en los teléfonos 976 061 514 y 615 972 697, o en el correo electrónico osandarines.com.

JOSÉ MARÍA GALLEGU DUQUE
Presidente de Os Andarines d'Aragón

II-III / LA ESTACIÓN DE CERLER ACOGIÓ LA PRIMERA PRUEBA DE LA COPA FAM

IV-V / CIRCUITO DE PEÑA RUEBA: POR LOS CONGLOMERADOS DEL GÁLLEGO MEDIO

VI / SE INICIAN EN MONREAL DEL CAMPO LOS JUEGOS DEPORTIVOS EN EDAD ESCOLAR

VIII / CAMINAR PARA ESTAR MEJOR, VENTAJAS NEUROLÓGICAS DEL SENDERISMO

28 DE ENERO DE 2016

PROMUEVE:



CON LA GARANTÍA EDITORIAL DE:



PATROCINAN:



ARAGÓN país de montañas

ESQUÍ DE MONTAÑA | Gran nivel en la Crono y el Sprint organizados por Montañeros de Aragón de Barbastro

Primera prueba de la Copa FAM en la estación de Aramón Cerler



Un momento de la cronoescalada. FOTOS: MONTAÑEROS DE ARAGÓN DE BARBASTRO



Arnau Figueres, del equipo de la FAM.

El pasado fin de semana, se celebraron en la estación de Aramón Cerler las primeras pruebas de la Copa FAM: la XVII Cronoescalada Memorial del Recuerdo, que tuvo lugar el sábado 23 de enero, y el II Campeonato de Sprint, el domingo 24, ambas organizadas por el club Montañeros de Aragón de Barbastro y desarrolladas en la estación Aramón Cerler.

El Campeonato de Cronoescalada fue, asimismo, prueba valedera para la Copa de España, ya que no pudo celebrarse la de Sierra Nevada hace una par de semanas. El Sprint, por su parte, fue campeonato nacional en dicha modalidad. Ambas constituían el Trofeo Villa de Benasque y el Gran Premio Millet de Esquí de Montaña.

La meteorología fue un gran aliado y la 'Crono' pudo lucirse como la prueba rápida y vistosa que ya la ha convertido en todo un clásico. Comenzó en la zona más baja de la estación (1.500 m) para comenzar a subir por las pistas de Les Planes, Ardillas, Fontanals, Cota 2000 y Cogulla (2.372 m).

Una ligera bajada en los últimos metros fue aprovechada por el catalán Oriol Cardona para adelantar al también catalán Marc Pinsach, que había sido líder de la carrera hasta esos últimos metros. Pinsach, además, fue sancionado y no ocupó podio. En féminas, la ganadora fue la también catalana Laura Orgué, demostrando que esta temporada está plenamente en forma.



Podio sénior masculino del Sprint.

El domingo se celebró el Campeonato de Sprint, en la zona del Ampriu, a una cota de 1.912 m, en un circuito muy técnico y también largo, con una primera sección en zigzag y una bajada bastante técnica al final, con nieve dura. Oriol Cardona volvió a ser vencedor en categoría Sénior Masculina, mientras que en Femenina se proclamaba vencedora absoluta otra catalana, Claudia Galicia.

Sin duda, fueron dos jornadas dominadas por los deportistas catalanes, que han llegado muy fuertes a la competición. En cuanto a los aragoneses, destacar en ambas pruebas la posición obtenida en categoría Cadete por Claudia Valero, del Club Atlético Sobrarbe, tercera en la 'Crono' y segunda en el Sprint. También, el primer puesto en Veteranos de Santiago Gra-

cia (Grupo Alpino Javalambre) en la prueba del domingo.

La doble jornada de competición dejó muy buen sabor de boca tanto en el club organizador, como en la federación española, cuyo presidente, Joan Garrigós, elogió la capacidad organizativa de los barbastrenses, con su presidente José Masgrau al frente, Eduardo Batista como director de carrera y hasta 40 voluntarios velando por que todo saliese a la perfección.

Asimismo, fueron unánimes las felicitaciones a los responsables del cuidado y la preparación de las pistas, dirigidos por Gabi Mur. Todo esto hace que Aramón Cerler se afiance como una referencia deportiva en el circuito de esquí de montaña.

MONTAÑEROS DE ARAGÓN DE BARBASTRO

CLASIFICACIONES

XVII Memorial del Recuerdo Campeonato de Cronoescalada (Copa de España)

Cadete Femenina

- 1- Itxaso Pamies (EMF-FVM).
- 2- Carlota Tevar (FMM).
- 3- Claudia Valero (FAM, Club Atlético Sobrarbe).

Cadete Masculina

- 1-Diego Cancelos (Federación andorrana).
- 2- Arnau Cases (FEEC).
- 3- Óscar Simó (FEEC).

Júnior Femenina

- 1- María Ila (FEEC).
- 2- Julia Casanovas (FEEC).
- 3- Maialen Uriz (FNDME).

Júnior Masculina

- 1- Íñigo Martínez de Albornoz (EMF-FVM).
- 2- Jan Margarit (FEEC).
- 3- Euan Prieto (Federación andorrana).

Sénior Promesa Femenina

- 1- Julia Font (FEEC).
- 2- Ana Alonso (Federación andaluza).
- 3- Miriam Martínez (FEEC).

Sénior Promesa Masculina

- 1- Oriol Cardona (FEEC).
- 2- Joan Reyne (FEEC).
- 3- Antonio Alcalde (FMM).

Sénior Veterana Femenina

- 1- Marta Riba (FEEC).
- 2- Maribel Martín (FMM).
- 3- Victoria Bocanegra (Federación andaluza).

Sénior Veterana Masculina

- 1- Agustí Roc (FEEC).

- 2- Xavier Sadurní (FEEC).
- 3- Alfons Gastón (FEEC).

Sénior Femenina

- 1- Laura Orgué (FEEC).
- 2- Claudia Galicia (FEEC).
- 3- Nahia Quincoces (EMF-FVM).

Sénior Masculina

- 1- Oriol Cardona (FEEC).
- 2- Pere Rullán (FEEC).
- 3- Joan Reyne (FEEC).

Campeonato de Sprint

Cadete Femenina

- 1- Carlota Tevar (FMM).
- 2- Claudia Valero (FAM, Club Atlético Sobrarbe).
- 3- Andrea Zúñiga (FNDME).

Cadete Masculina

- 1- Joan Soler (FEEC).
- 2- Amatriáin Odériz (FNDME).
- 3- Txomin Ortiz de Zárate (EMF-FVM).

Júnior Femenina

- 1- María Ila (FEEC).
- 2- Julia Casanovas (FEEC).
- 3- Erola Bisquert (FEEC).

Júnior Masculina

- 1- Íñigo Martínez de Albornoz (EMF-FVM).
- 2- Pablo Odériz (FNDME).
- 3- Noel Burgos (FMM).

Sénior Femenina

- 1- Claudia Galicia (FEEC).
- 2- Nahia Quincoces (EMF-FVM).
- 3- Marta Riba (FEEC).

Sénior Masculina

- 1- Oriol Cardona (FEEC).
- 2- Marc Pinsach (FEEC).
- 3- Antonio Alcalde (FMM).



Oriol Cardona entra a meta, el domingo.



Voluntarios de Montañeros de Aragón de Barbastro.

Selección aragonesa

La selección aragonesa de Esquí de Montaña de la FAM tuvo una buena actuación en los Campeonatos de España de Esquí de Montaña Fedme, en las modalidades de cronoescalada y sprint, siendo a la vez las primeras pruebas de la Copa de Aragón de Esquí de Montaña de la FAM.

Destacar al corredor Santiago Gracia Martínez, miembro del Grupo Alpino Javalambre de Teruel, que se proclamó Campeón de España en la categoría de Veteranos en la modalidad de sprint. En la XVII Cronoescalada Memorial del Recuerdo, que se celebró el sábado, Santiago Gracia obtuvo el 4º puesto en Veteranos y Luis Royo, el 7º en la misma categoría. Antonio Blanco fue el 11º en categoría Sénior. Al día siguiente, en el II Campeonato de Sprint de Montañeros de Aragón de Barbastro, Antonio Blanco obtuvo un meritorio 9º puesto y Carlos Roy se clasificó en la 11ª posición, ofreciendo un auténtico espectáculo de potencia en las tandas clasificatorias en las que disputó esta prueba.

NOTICIAS DEPORTIVAS

■ ENCUENTRO INFANTIL Rocódromo de Binéfar

El próximo sábado 30 de enero, los clubes Litera de Montaña y Montañeros de Aragón de Barbastro han organizado un encuentro de escalada infantil que se celebrará en el rocódromo de Binéfar, en horario de 9.30 a 13.00, una actividad dirigida a socios de ambos clubes con licencia federativa en vigor que cubra la actividad a realizar. Más información en <http://clublitera.binefar.es/> y <http://www.clubmab.org/>.



■ MONTE KENYA Montañeros de Aragón

Dentro de su programa 'Trekking en montañas del mundo', el club zaragozano Montañeros de Aragón está preparando un trekking al Monte Kenya, que se ha programado para realizar del 23 de julio al 2 de agosto. Para todos los interesados en participar, se ha organizado una reunión informativa para el martes 9 de febrero, a las 19.30 en la sede de Montañeros de Aragón (Gran Vía, 11, bajos, Zaragoza).



■ PROYECCIÓN Valle de Chistau

El Club de Montaña Pirineos ha organizado la charla-proyección 'Valle de Chistau, un pedazo del Pirineo', a cargo de Alfonso Ferrer, para el martes 2 de febrero, a las 20.30, en la sede del club (c/ San Lorenzo, 9, 3º D, Zaragoza). A través de textos e imágenes, su autor recorrerá algunos de los parajes más bellos e intactos del Pirineo aragonés.



■ CURSOS En próximas fechas

- Club Litera Montaña. Jornada de Iniciación al Alpinismo Invernal para todos los niveles, para el próximo domingo, 31 de enero; y Curso de Alpinismo Nivel I, para los días 12, 13 y 14 de febrero. Información: <http://clublitera.binefar.es/>.
- Club Alpino Universitario. Curso de Iniciación Esquí de Travesía, para los días 6 y 7 de febrero. Información: <http://www.clubalpinouniversitario.com/general/>.
- Peña Guara. Cursos de Escalada para Adultos (Grupo de Entrenamiento y Curso de Escalada Deportiva en Roca de Nivel 2); Curso de Técnicas Invernales, del 6 al 14 de febrero; y Curso de Seguridad en Terreno de Aludes Nivel 1, del 19 al 21 de febrero. Información: <http://p-guara.com/wordpress/>.
- Montañeros de Aragón de Barbastro, Club Montisonense de Montaña, Club Peña Canciás y Club Atlético Sobrarbe. Curso Provincial de Iniciación al Esquí de Montaña, para los días 3 y 10 de febrero (teoría), 6-7 y 13-14 de febrero (prácticas). Información: <http://www.clubmab.org/>.
- Club Montisonense de Montaña. Curso de Alta Montaña Niveles I y II, para los días 30 y 31 de enero y 27 y 28 de febrero. Información: <http://monzonalpino.blogspot.com.es/>.
- Club Deportivo Aventuras Trepakabras. Curso de barranquismo, para los días 27 y 28 de febrero. Contacto: 635 416 835.

■ GTTAP Avalancha de inscripciones

La nueva edición del Gran Trail Trangoworld Aneto-Posets fue presentada el pasado jueves en Fitur ante numeroso público, un acto en el que se aprovechó para abrir las inscripciones. Pasada una semana, el número de inscritos ha alcanzado ya los 1.800, casi dos tercios del total de plazas. De las 300 de la prueba reina, el Gran Trail Aneto-Posets, quedan poco más de medio centenar.

SEAS COMO SEAS TENEMOS UNA MONTAÑA PARA TI

FORFAITS NOFILAS DESCUENTOS

#ARAMÓN por @rodrigoabonera

FORFAITS PERSONALIZADOS

- Recarga online sin pasar por taquillas
- Productos de recarga exclusivos
- Obtén mejores descuentos
- Conoce las estadísticas de tu día de esquí

CERLER
FORMIGAL-PANTICOSA
JAVALAMBRE
VALDELINARES

ARAGON MONTAÑAS DE ARAGON

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

FERRATAS | Por los conglomerados del Gállego Medio: vías Varela y La Mora

Circuito de Peña Rueba



Vista desde la cima hacia el norte. CH. TAPIA



Vista a los mallos de Agüero. CHEMA TAPIA



En plena subida. TOÑO BERGUA

La Peña Rueba, considerada por algunos como el último bastión sureste de la sierra de Santo Domingo, en realidad, más que de ella, participa del conjunto geológico de los conglomerados de Agüero y Riglos, entre los que se encuentra. Con estos últimos, forma una amplia garganta por la que un impetuoso río se abre paso. Un Gállego que trae su nombre de las Galias, al nacer justo en el límite con Francia, allá en el Portalet.

Sin despegarnos, pues, de la Peña Rueba, alzamos el vuelo sobre el eje de este río, sobre esos característicos centros de atención del mundo de la escalada; también, sobre cada uno de nosotros en ese ascenso vertical, siempre unidos a nuestra línea de vida.

Ocupando gran parte del espacio compartido, el majestuoso

vuelo del buitre era pasto de nuestras miradas. Su técnica, su elegancia, el susurro de su plácido planeo gravitaba sobre algunos de nuestros apuros verticales. Ellos, arriba, sin esfuerzo. Nosotros, con lo nuestro encima, subiendo en busca de nuevos horizontes.

Peña Rueba, entre los mallos de Riglos y los de Agüero. Tres joyas de la corona de este antiguo Reino de los Mallos, participando de este extraordinario espacio como antesala de la montaña más alta, más empinada, si de la Hoya vienes. Ahí está, conglomerado de conglomerados, fondos marinos puestos en pie para gloria de nuestros sentidos, de nuestras sensaciones, de nuestro disfrute.

Y como se trata de eso, de disfrutar, ahí nos hemos encaminado hoy, a esta Peña Rueba, cosida

por dos ferratas, la llamada Varela-Portillo y la de la Mora. Son independientes, pero ambas suben a la parte más alta de este macizo. La primera, que está orientada al oeste de la peña, exige más aproximación y es de mayor dificultad. La segunda, al sur, más suave, menos vertical y más cercana. Ambas se complementan. Combinando la aproximación a la primera, con su ascenso, el espectacular cresteo, el paso por las cimas, el descenso por la segunda y la ya corta llegada a los vehículos, habremos conseguido una extraordinaria mañana de montaña con un escenario visual sin parangón.

La ruta

De la parte norte de Murillo de Gállego, a mano izquierda de el sentido ascendente, parte una pista que acompaña al barranco

Berella y, a menos de diez minutos en coche, un poco antes de una muy pronunciada curva que cruza el de Bivera, dejamos el vehículo. El ying y el yang de esta despejada mañana lo da el frío viento y el pretendido cálido sol. Nos metemos en faena por el sendero que, con la pendiente que le han dado los años, nos va arriando a la pared hasta rozarla bajo un llamativo techo, dirigiéndonos hacia el oeste, dejando la peña a nuestra derecha.

Cruzamos secos barrancos, alejándonos de nuestro objetivo, pero solo es momentáneo, porque pronto hacemos un brusco giro hacia el este para dirigirnos, cruzando unos viejos campos que se miran para sí, sin entender su desuso, hacia la base de una pedrera, que si siempre son incómodas de subir, ahora lo es más

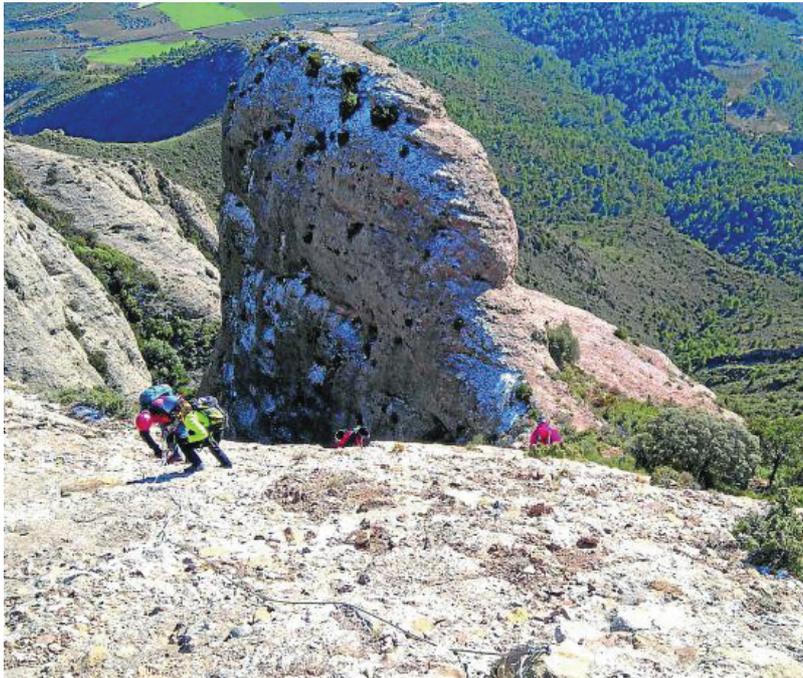
por estar cubierta de nieve casi helada. Unos tramos alternativos por entre los bojes nos permiten ir escamoteando alguna de esas inestables piedras.

Tras hora y cuarto para salvar los más de 300 m de desnivel hasta el comienzo de la vía, termina nuestro camino de monte al pie de la misma, para comenzar nosotros en completa verticalidad.

Tenemos media hora de ascenso entre grapas, cadenas y algún cazo entre un conglomerado cubierto de hielo en algún tramo, y que obliga a no fiarte mucho de donde pones los pies. Bien se vale que este itinerario lo hacemos a pleno sol, porque el viento es frío y viene con pocas ganas de negociar, lo que obliga a estar muy pendiente de lo que se hace, y de no exponer mucho las manos al frío, lo que va en detrimento

DOS FERRATAS. Han sido en total 5,5 km, en algo más de 4 horas de tiempo total, del que tan solo menos de 2 han sido en movimiento; y con un desnivel, en torno a los 600 metros.

REINO DE LOS MALLOS. Peña Rueba está situada entre los conocidos mallos de Riglos y los de Agüero. Son las tres joyas de la corona de este antiguo Reino de los Mallos.



Inicio del descenso. CH. TAPIA



Admirando los mallos de Riglos. ÁSTRID GARCÍA

to de las extraordinarias vistas que se pierde nuestra cámara y que se van agolpando en la retina.

Después de algún breve paso horizontal, nos presentamos en la cresta. También el viento, el que traíamos y el que nos espera. Una cresta parcialmente equipada con la sirga y que, donde falta, el fuerte viento te obliga a presentarle sus respetos pasando agachado. Una cresta que ya nos ha ido dando vista a los mallos de Agüero y que a punto está de ampliarnosla a los de Riglos.

Ahí están, sí, ahí están enhiestos, desafiantes pero sumisos al propio tiempo. Y aquí nos hallamos nosotros, en un ancho y más cómodo espolón, terminando de culminar la subida a la cima de este conjunto de mallos, los más altos entre los más altos.

El horizontal curso del río y la verticalidad de estos enormes pa-

redones son símbolos antiquísimos, como también lo son los cuatro elementos. Todo se combina para ofrecerte unas vivencias solo llevadas a cabo si formas parte también de todo ese mágico conglomerado. Consciente o inconscientemente, son sensaciones que seguro quedan reflejadas en el libro de cima.

Momento cumbre, momento de paz. De paz compartida, hasta con el fuerte viento que a regañadientes accede. Lo dejamos en sus vuelos de altura y comenzamos el descenso, que se realiza ya por la cara sur, que nos va protegiendo conforme vamos bajando.

Cuando se va poniendo más tiesota la pared, aparece otra sirga. Es el comienzo de la ferrata de la Mora, que nos baja hasta el puntón del mismo nombre, donde ya al abrigo tomamos un

bocado. Dejamos los avíos mochileros y nos aprestamos a engancharnos a la sirga de este pequeño mallo, que no nos vamos sin subirlo. De vuelta ya, continuamos el descenso por tramos en los que se van intercalando sendero con roca pelada y con pasos más empinados, que atravesamos con la seguridad de la sirga, hasta que finalmente llegamos al sendero que cerrará el círculo y nos aproximará a los vehículos.

Dos ferratas, dos cimas. Sin duda, una mañana diez, a la que le hemos dedicado 5,5 km, en algo más de 4 horas de tiempo total, del que tan solo menos de 2 horas han sido en movimiento, todo ello debido a los lentos caminos verticales; y con un desnivel, en torno a los 600 metros.

CHEMA TAPIA
CP Mayencos

ARAGÓN
TU REINO

www.turismodearagon.com

www.facebook.com/TurismodeAragon

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

VIVE ARAGÓN
EN TU MOVIL

ARAGÓN **A**

GOBIERNO DE ARAGÓN

COMPETICIÓN | Primera prueba del Campeonato Provincial de Teruel de escalada en Monreal del Campo

Inicio de la primera fase de los Juegos Deportivos en Edad Escolar

En una primaveral mañana de domingo, a pesar de encontrarnos en pleno invierno, un total de 78 escolares turolenses se dieron cita en la localidad de Monreal del Campo para participar en la primera prueba del Campeonato Provincial de Escalada de los XXXIII Juegos Deportivos en Edad Escolar.

El pabellón municipal, con su rocódromo, acogió la jornada para esta cantera de la escalada turolense, recayendo la organización en el Servicio Comarcal de Deportes.

Participaron en la competición escaladores de las escuelas del mencionado Servicio Comarcal de Deportes de la Comarca del Jiloca, del Club de Montaña de Monreal, del Grupo de Alta Montaña de Teruel (GAMTE), de Alcañiz y del Servicio Comarcal de Deportes de Teruel, destacando los dos primeros clubes, con 26 y 27 participantes respectivamente.

La mañana discurrió rápida, con una organización ágil y dinámica, gracias al buen hacer de los jueces de la Federación Aragonesa de Montañismo y de los delegados de los clubes, que estuvieron muy atentos y prestos para que los chicos se prepararan en la zona de espera.

El objetivo se cumplió, ya que todos pasaron una gran mañana, practicando su deporte favorito, la escalada, en compañía de sus amigos y sus familias, que los apoyaron en todo momento, haciendo que la jornada fuera muy amena.

SERVICIO COMARCAL DE DEPORTES COMARCA DEL JILOCA



Buen ambiente y buena participación. FOTOS: ORGANIZACIÓN



La jornada de Monreal abrió la competición.



La seguridad es fundamental.

CLASIFICACIÓN

Iniciación Femenina

- 1- Leire Martín (Comarca del Jiloca).
- 2- Inés Peinado (CM Monreal).
- 3- Noelia Bort (Comarca del Jiloca).

Iniciación Masculina

- 1- Alejandro Beltrán (CM Monreal).
- 2- Samuel Martín (GAMTE).
- 3- Evan Fornés (GAMTE).

Benjamín Femenina

- 1- Candela Gimeno (Comarca del Jiloca).
- 2- Naiara Martín (Comarca del Jiloca).
- 3- Elia Espín (GAMTE).

Benjamín Masculina

- 1- Unai Lizam (CM Monreal).
- 2- Ian Pilaquinga (GAMTE).
- 3- Rubén (CM Monreal).

Alevín Femenina

- 1- Candela Abril (CM Monreal).
- 2- Violeta Moreno (CM Monreal).
- 3- Alicia Franco (Comarca del Jiloca).

Alevín Masculina

- 1- Pablo Soriano (GAMTE).
- 2- Diego López (GAMTE).
- 3- Carlos Marco (Comarca del Jiloca).

Infantil Femenina

- 1- Lourdes Hernández (CM Monreal).
- 2- Áurea Oliver (GAMTE).
- 3- Diana Sánchez (Comarca del Jiloca).

Infantil Masculina

- 1- Asier Lizama (CM Monreal).
- 2- Junior Gabriel Montero (GAMTE).
- 3- Carlos Polo (CM Monreal).

Cadete Femenina

- 1- Alba Blasco (Comarca de Teruel).
- 2- Nuria Terrado (CM Monreal).
- 3- Ana Simón (Comarca de Teruel).

Cadete Masculina

- 1- Enrique Beltrán (CM Monreal).
- 2- Diego Escuder (Comarca del Jiloca).
- 3- Darío Domingo (GAMTE).



Se disputó en la modalidad de velocidad.



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



SALUD | Los beneficios neurológicos del senderismo

Caminar, una experiencia emocional positiva



Senderistas disfrutando de su ascensión al Moncayo. PRAMES

A principios de mes, el 7 de enero, la FAM compartió en su Facebook una noticia que había sido vista por más 33.000 personas y que entonces se había compartido unas 350 veces. Su título: 'Caminar vuelve al cerebro más creativo y le cura las penas'.

El texto recoge, en buena medida, las reflexiones del neurólogo José Ángel Obeso, director del Centro Integral en Neurociencias de Madrid (España), quien expone cómo los hábitos rutinarios, fundamentalmente en las ciudades, nos automatizan y, a la postre, nos estresan, nos hacen infelices.

El mayor enemigo para nuestro cerebro es, por tanto, la rutina. La repetición de unos mismos procesos a diario evita la presencia de nuevos estímulos, por lo que se va cayendo en el desánimo y la depresión. El cerebro se hace más lento y aparecen fallos de memoria, ya que, ante una baja motivación, el recuerdo es menor.

Otra consecuencia del desánimo es que se establecen menos conexiones neuronales, por lo que los momentos de disfrute y la creatividad también decrecen. Como consecuencia, la salud emocional termina por influir en la salud física.

Estos cerebros automatizados se dan especialmente en las grandes ciudades, entre aquellas per-

sonas que apenas dedican tiempo a sus propias necesidades emocionales, que viven en grandes urbes rodeadas de contaminación y dosis muy elevadas de estrés.

Caminar es sencillo

Ante todo esto, caminar surge como un acto liberador. Como dice este neurólogo: «Los caminantes no tienen obligaciones, solo el sencillo placer de liberarse paso a paso en su camino».

El acto de andar es fácil y el cerebro no tiene que preocuparse de nada. Si, además, recibe una dosis extra de oxígeno y de aire puro, se siente todavía mejor. Es en ese momento cuando empieza a estimularse nuestro lóbulo central, el que está relacionado con la creatividad y el estado de ánimo. Asimismo, se liberan endorfinas de forma natural y el cerebro se siente más eufórico y optimista.

Pero, sobre todo, desaparece la hormona del cortisol, que se segrega con el estrés, y se rompe con una actitud negativa ante las cosas. Estamos más relajados, más entusiastas, más confiados. Ante esto, el doctor José Ángel Obeso recomienda el contacto con la naturaleza, comparable a una vuelta al útero materno, a nuestros orígenes, pero no desde una clave espiritual, sino como una necesidad orgánica.

El artículo 'El poder terapéutico

de la naturaleza', de Florence Willians, aparecido en la revista 'National Geographic España' de enero 2016 ahonda en esta dirección. Las investigaciones del psicólogo cognitivo David Strayer, de la Universidad de Utah, muestran que el cerebro se recupera mucho antes del cansancio al contemplar un hermoso entorno natural.

Por consiguiente, el rendimiento mental mejora, somos capaces de concentrarnos más. De hecho, este científico ha desarrollado un programa que busca modificar la conducta de jóvenes problemáticos, organizando excursiones en la naturaleza. El resultado es que después de 3 días de senderismo, sus resultados mejoran hasta un 50% en la resolución de problemas creativos. Es «el efecto de los tres días», comenta, «al tercer día mis sentidos se calibran, empiezo a oír y a oír cosas que antes se me escapaban». Una experiencia similar se da en Corea, con el reconocimiento de bosques terapéuticos y la formación de 'guardas terapéuticos forestales', para llevar a cabo terapias antiestrés.

Como vemos, andar contribuye a dejar de lado una carga emocional negativa, a cambio de otra positiva y creativa, directamente relacionada con un organismo saludable.

AURORA MARTÍN

AGENDA DEPORTIVA

■ GM El Castellar

Andrés Duarte, 70 bajo A.
50630 Alagón (Zaragoza).
Tel.: 976 612 006.
www.elcastellaralagon.net
elcastellaralagon@telefonica.net

Alta montaña

Fecha: 6 y 7 de febrero.
Lugar: pico Lariste.

■ CM Utebo

Utebo (Zaragoza).
Tel.: 606 313 147
http://clubmontanautebo.blogspot.com.es/

Alta montaña

Fecha: 7 de febrero.
Lugar: pico Peyreget (2.487 m).

■ Peña Guara

Vicente Campo, 9, bajos.
22002 Huesca.
Tel.: 974 212 450.
www.p-guara.com
p-guara@p-guara.com

Esquí de montaña

Fecha: 7 de febrero.
Lugar: salida promocional.

Senderismo

Fecha: 7 de febrero.
Lugar: Ipás-Bergosa.

C/ Peña Oroel, 4.

50180 Utebo
(Zaragoza).
ibonciecho@clubibonciecho.es

Raquetas

Fecha: 7 de febrero.
Lugar: Canal Roya.

■ AD Aventuras Trepakabras

C/ Saiz de Otero, 14-15
Zaragoza
679 419 503
http://asociacionaventuras-trepakabras.jimdo.com/

Senderismo

Fecha: 7 de febrero.
Lugar: pico Borón.

■ Montañeros de Aragón

Gran Vía, 11.
50006 Zaragoza.
Tel.: 976 236 355.
www.montanerosdearagon.org

administracion@montanerosdearagon.org

Senderismo

Fecha: 7 de febrero.
Lugar: ruta del río Gas-Atarés-San Juan de la Peña.



Torre de Moro, en Atarés. PRAMES

■ CM Isuara

Mortero, 12.
50257 Gotor (Zaragoza).
Tel.: 976 820 995.
cmisuara@hotmail.com

Raquetas

Fecha: 6 de febrero.
Lugar: sin determinar.

■ CM Ibonciecho

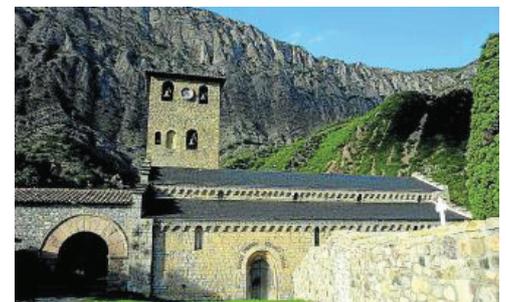
Urb. Setabia,

■ Club Litera Montaña

C/ Santa Teresa, 2
22500 Binéfar (Huesca).
Tel.: 619 846 619.
clublitera@hotmail.com
http://clublitera.binefar.es/

Raquetas

Fecha: 7 de febrero.
Lugar: Sopeira-Llastarri-Tossal Gros.



Monasterio de Alaón, Sopeira. PRAMES