



Panticosa-Los Lagos Regreso de la competición de esquí de montaña

Un miembro de la selección de Aragón de esquí de montaña en una edición pasada del trofeo Panticosa-Los Lagos. FAM

Este domingo 7 de febrero, regresa la Copa de Aragón y Liga Popular de Esquí de Montaña con la que tendría que haber sido la primera prueba de esta competición: el V Trofeo Panticosa-Los Lagos, que estaba programado para el sábado 16 de enero y tuvo que aplazarse finalmente. La carrera será también Campeonato de Aragón de Ascensión.

Como en pasadas ediciones, está organizada por el Panticosa Esquí Club y el Ayuntamiento de Panticosa. Asimismo, cuenta con el apoyo del Gobierno de Aragón, la FAM, la Fedme y Aramón; y con el patrocinio de las marcas Izas, Chimpanzee, Reusch, Julbo y La Puerta Verde.

El escenario son las inmediaciones de la estación Aramón-Panticosa, donde se ha programado un recorrido en ascenso de 715 m de desnivel y unos 5 km de distancia, sin zonas de descenso.

Itinerario y programa

Desde el punto de salida (en la base de la estación de esquí, donde se coge el telecabina, a 1.185 m), el itinerario discurre, al principio, por una zona de bosque, cogiendo altura por la parte inferior de la estación de esquí.

Una vez ganados 300 m de desnivel, se pasa a una zona más clara y virgen que conduce hasta la cota 1.900 de la estación, en las cercanías del reenvío del telecabina, la zona de compresores, la

clínica y una cafetería, lugar donde se encontrará la meta. Todo el recorrido estará balizado según las normas que marca el reglamento de la Fedme.

El mismo dispondrá de 14 puntos de control, todos ellos con teléfono móvil y los más importantes con emisoras que estarán en permanente contacto con el director de la prueba, las áreas de salida y meta, el personal de rescate y los árbitros. Además, habrá personal de apoyo a lo largo de la carrera. La organización también ha previsto un par de itinerarios alternativos, por si las condiciones obligan a modificar el principal.

En la meta, además de la zona reservada para árbitros y cronometradores, habrá un espacio exclusivo para la ropa de abrigo de los participantes (que habrá sido trasladada desde el área de salida) y un avituallamiento para que estos recuperen fuerzas.

Para participar es requisito imprescindible estar en disposición de la tarjeta federativa. Las inscripciones, que se han podido hacer a través de la página web de la FAM (www.fam.es), se podrán seguir realizando presencialmente y pagando en efectivo (con la penalización correspondiente) en las mesas de inscripciones puestas a disposición de los participantes las víspera de la carrera, de 17.00 a 19.00, en el edificio La Fajuala de Panticosa. El número máximo de plazas es

de 250. Además del dorsal, se hará entrega de un regalo conmemorativo. En ese mismo edificio y ese mismo día de la víspera, a las 19.00, tendrá lugar la reunión informativa. En cuanto a la carrera, está previsto que comience a las 8.00 y que se desarrolle durante una hora u hora y media. La ceremonia de entrega de premios y la realización de un sorteo de regalos ofrecidos por los patrocinadores tendrán lugar una hora más tarde, en la misma cota 1.900, al lado de la estación superior del telecabina, aprovechando estas instalaciones.

de 250. Además del dorsal, se hará entrega de un regalo conmemorativo.

En ese mismo edificio y ese mismo día de la víspera, a las 19.00, tendrá lugar la reunión informativa.

En cuanto a la carrera, está previsto que comience a las 8.00 y que se desarrolle durante una hora u hora y media. La ceremonia de entrega de premios y la realización de un sorteo de regalos ofrecidos por los patrocinadores tendrán lugar una hora más tarde, en la misma cota 1.900, al lado de la estación superior del telecabina, aprovechando estas instalaciones.

**ORGANIZACIÓN
PANTICOSA-LOS LAGOS**

II-III / ESQUÍ DE MONTAÑA POR MUSALES, EN EL CORAZÓN DEL VALLE DE TENA

IV-V / RUTA POR EL PR-HU 159 ENTRE LAS LOCALIDADES DE ABIZANDA Y OLSÓN

VI / LA IMPORTANCIA DE CONTAR CON UN BUEN COMPAÑERO EN LAS SALIDAS A LA MONTAÑA

VIII / XXVII EDICIÓN DE LA RUTA COMUNIDAD DE CALATAYUD, LA MÁS VETERANA DEL CICLO

4 DE FEBRERO DE 2016

PROMUEVE:



CON LA GARANTÍA EDITORIAL DE:



PATROCINAN:

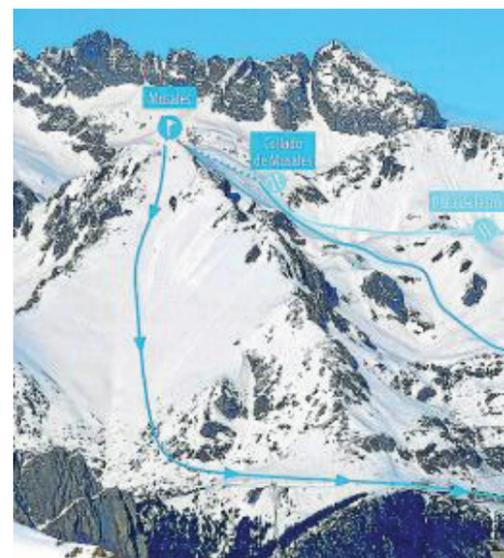


ESQUÍ DE MONTAÑA | Ruta por el corazón de valle de Tena

Musales desde Sallent



Dejando en el lateral el ibón de Ibonciecho. FOTOS JORGE GARCÍA-DIHNX



Musales y Sanchacollons son dos cimas hermanas con unas laderas muy esquiabiles, orientadas al sol y habitualmente estables. Su porteo inicial desanimará a algunos. Sin embargo, se trata de una zona ideal para el esquí, una vez hayamos ganado altura. Un referente para todo tipo de innivaciones y temporadas.

Permanece al sol en días de sutil flujo de norte cuando Astún y el Portalet amanecen cubiertos. Esta zona ofrece múltiples combinaciones entre el Musales, Sanchacollons, Puiarcol y pasos hacia Respomuso y el valle de Pondiellos, que se pueden desarrollar en otras rutas.

Desde Sallent tomamos la carretera vieja que subía hacia Formigal, cogiendo luego el desvío a La Sarra-Respomuso. Antes de llegar al embalse de la Sarra hay a la izquierda un pequeño parque elevado donde dejar los coches.

Tras cruzar el puente de la presa, saldremos del extremo sur del embalse de La Sarra (Sallent) a 1.430 m, subiendo al sur por la pista de Ibonciecho. A los pocos minutos aparecerá a la derecha otra pista que baja a Sallent y, poco después, a la izquierda, cogeremos una senda (mojón) que entra en el bosque y va atajando la pista, permitiendo ganar desnivel con rapidez.

La senda sale varias veces a la pista y suele verse el mojón de entrada de nuevo en el bosque. Por fin, en la cota 1.660 m, donde veremos un cartel de BTT con triángulo rojo, el sendero vuelve a salir a la pista, donde esta gira a la derecha, al Sureste. Nosotros, tras salir al lado del poste, giraremos a la izquierda (N), hacia una pista secundaria poco definida.

Yendo hacia ella, tenderemos a irnos a la derecha (mojones) para entrar (E) en la ladera. Al poco de entrar en la ladera, en lugar de subir, nos iremos hacia la izquierda (N) a media ladera, siguiendo el lecho horizontal de la senda (fácil de seguir sin nieve, pero no tanto sin senda y con mojones tapados).

Luego, seguiremos subiendo en diagonal, para entrar finalmente en una vaguada despejada de vegetación, donde suele conservarse nieve hasta en épocas de escasez y donde habitualmente se pueden calzar esquís (1.750 m; porteo, 45 min).

Continuaremos por terreno suave y despejado al Este, con vistas al Puiarcol. Seguimos siempre los mojones de la senda mientras la pista discurre a nuestra derecha o izquierda, trazando grandes curvas. Saldremos finalmente a la derecha, a una ladera desnuda que remontaremos con zetas para entroncar de nuevo con la pista, que en la cota 1.900

Ruta de la unión con el Sanchacollons

Aunque este pico hermano del Musales se puede realizar como una ruta independiente, existe la opción de unirlo al Musales, si queremos una segunda cima. Saldremos esquiando desde el collado de Musales. Tras bajar algo más de 100 m al sur, trazaremos una larga diagonal en muy suave descenso hasta llegar a un saliente rocoso, rodeándolo por la derecha y llegando a una zona llana inesperada, colgada en la ladera.

Allí, en el llano, pondremos pieles y seguiremos al Este para remontar las palas que nos llevarán al 'morro' o pala sur final del Sanchaco-

llons, llegando a la cima de forma muy elegante, fogueando sobre una pala suspendida al vacío (no subir con esquís si hay nieve muy dura, pues es expuesto). Desde la cima podemos bajar por la ruta normal.

La vuelta esquiando desde el collado de la Cubetilla proporciona unas palas ideales, orientadas al sol, nobles y con buena pendiente. Para los 'freeriders' está el descenso directo de la cara sur desde la misma cima, solo con nieve estable y si antes hemos visto desde abajo que las partes inferiores estén bien tapadas (40°).

m traza una larga horizontal a la izquierda, bajo la muralla.

En el punto de encuentro con la pista hay un pequeño manantial donde poder coger agua (y evitar así portear un 1 kg de agua hasta ese punto, algo más de 1 hora desde el coche).

Chalet de Ibonciecho

En ese punto ya no dejamos la pista, siguiéndola al Norte en su largo tramo al sol, en horizontal.

A veces hay que descalzarse en dicho punto por falta de nieve. La pista, luego, dobla a la derecha entrando en zona umbría (encima del antialudes, barranco de Sanchacollons), y la nieve vuelve a aparecer. Al fondo divisaremos el Chalet de Ibonciecho.

Continuaremos por la pista, acortando si es posible en alguna vaguada. En la cota 2.000 m la pista cruza por encima del barranco (tubería) y se va a la iz-

quierda (O), hacia el Chalet. En ese punto la dejaremos, giraremos a la derecha, para subir la ladera (E) y rodearemos una loma hacia la derecha para entrar luego en el vallecito suspendido que nos lleva a la Cubetilla.

Recorreremos al Este esa pequeña cuenca natural, subiendo luego al llano en la base de la cara sur del Sanchacollons, a 2.130 m. En este llano se bifurcan las rutas que van al Musales y al Sanchacollons.

Punto para reagruparse y hablar de las distintas opciones en ese 'meeting point'. Desde el llano veremos cómo asoma al Norte la cima del Musales. Desde allí al collado de Musales viene una zona de alternancia de palas y hoyas llanas.

Hacia el Musales

Cambiando la dirección que llevábamos, giramos a la izquierda para ir al Musales y remontamos (N) unas palas suaves, dejando a la derecha las barreras rocosas del contrafuerte del Sanchacollons. Alcanzaremos una zona llana y veremos abajo a nuestra izquierda el ibón de Ibonciecho.

Continuaremos por una nueva pala inclinada (N) que nos llevará a otro llano, desde el que ya veremos la rampa final. Iremos al collado de Musales (2.569 m), a la derecha de la cima, desde el que continuaremos por la arista



Rutas de ascenso y descenso al Musales y unión al Sanchacollons.



Vías de descenso.

DATOS ÚTILES

Dificultad: nivel medio.
Desnivel: 1.210 m.
Horario: 3-4 h subida. Total ida y vuelta, 5-6 h.
Orientación: Sur y Oeste.
 Época recomendada: invierno y primavera hasta abril.
Texto extraído de: Jorge García-Dihinx, 'Rutas con esquís. Pirineo aragonés. Tomo II. 80 recorridos desde Sallent a Ordesa', Prames.

(con esquís o a pie, según condiciones) hasta la cumbre del Musales (2.653 m).

El itinerario de subida ya proporciona un gran descenso, con laderas sur que alternan buenas palas con zonas más suaves. Una alternativa es tirarnos por su pala oeste, que sale desde la cima, clásica opción del 'free-ride'. Ojo si hay nieve dura o si hemos madrugado, pues permanece en sombra hasta mediodía.

Esquiaremos la gran pala y, tras rodear los salientes rocosos de la parte baja, trazaremos una larga diagonal al Este para volver hacia el Chalet de Ibonciecho y encontrarnos con nuestra pista, que permite deslizarnos rápidamente por la huella hecha y una pronta vuelta al coche.

JORGE GARCÍA-DIHINX

NOTICIAS DEPORTIVAS

■ **GUARDAS DE REFUGIOS**

Jornadas de formación en Montanuy

Debido a la próxima apertura del nuevo refugio de Cap de Llauset, prevista para este verano, y a la próxima convocatoria del concurso de selección de guardería para el mismo, la FAM, en colaboración con el Ayuntamiento de Montanuy, ha organizado unas 'Jornadas Técnicas sobre Funcionamiento de los Refugios de Montaña', que han tenido lugar este fin de semana pasado y que van a continuar este próximo del 6-7 de febrero. Con ellas se pretende dotar a los asistentes de unos conocimientos básicos sobre el funcionamiento y el mantenimiento de las instalaciones básicas de un refugio de montaña. Más información: refugios@fam.es.

■ **OS ANDARINES**

Cena social y distinciones

El pasado 22 de enero, el club Os Andarines d'Aragón celebró su VIII cena social, en el restaurante Julie y Ángel, en la que se entregaron las distinciones y galardones a los mejores deportistas y personas destacadas del club. Al acto acudieron el presidente de la FAM, Luis Masgrau, la gerente de la federación, Carmen Maldonado, y su director técnico, David Castillo. Fueron reconocidos Jesús Aznar, Joaquín Bordonaba, Antonio Bolea, Ángel Cuenca, Miguel Pocovi y Manuel Zugaza, como voluntarios distinguidos; Ramón Ventura, como deportista con más veteranía; Miguel Ángel Escartín, como montañero más destacado; Dionisio Mingotes, como atleta más distinguido; y José Luis González y María Pilar Sancho, como andarines más destacados. Reconocimientos especiales para Rafa Coreo, por sus triunfos en los duatlones de Aragón, España y Europa, y para Ignacio Franco, por su victoria en el Campeonato de Aragón de esquí; y distinción especial para la Federación Aragonesa de Montañismo, por su compromiso y colaboración con el club. La cena sirvió también para repasar las principales actividades de 2015.



■ **CHARLA Y CURSO**

Club Alpino Universitario

El CAU organiza la charla 'Primeros auxilios en montaña' para el próximo jueves 11 de febrero, a las 20.00, en su sede (Pabellón Polideportivo Universitario, Ciudad Universitaria, c/ Pedro Cerbuna, 12, Zaragoza). El club también organiza un Curso de Alta Montaña para los fines de semana del 27-28 de febrero y 5-6 de marzo. Más información en altamontana@clubalpinouniversitario.com.

■ **TREKKING MONTE**

KENYA Y CHARLA

Montañeros de Aragón

Recordamos que los interesados en realizar el trekking al Monte Kenya, que organiza Montañeros de Aragón y que está programado del 23 de julio al 2 de agosto de este año, pueden acudir a la reunión informativa que tendrá lugar el próximo martes 9 de febrero, a las 19.30 en la sede del club (Gran Vía, 11, bajos, Zaragoza). Además, para el día 17 de febrero, a las 19.30, tendrá lugar, en dicha sede, la charla 'Climatología en montaña', a cargo del geógrafo Javier del Valle.



■ **ESCALADA**

Protección del águila-azor perdicera en Santa Ana

El Decreto 326/2011, de 27 de septiembre, del Gobierno de Aragón, establece un régimen de protección para el águila-azor perdicera en Aragón y aprueba su Plan de Recuperación. Este plan es de aplicación en todo el territorio definido en el decreto, en este caso, a las paredes rocosas del congosto y embalse de Santa Ana, en la localidad literana de Baldellou. Recordamos que con el decreto del Plan de Recuperación es necesario solicitar autorización para equipar vías de escalada en las áreas críticas.

ARAGÓN TU REINO

www.turismodearagon.com

www.facebook.com/TurismoAragon

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

VIVE ARAGÓN EN TU MÓVIL

ARAGÓN GOBIERNO DE ARAGON

EXCURSIÓN | Ruta entre las localidades sobrarbenses de Abizanda y Olsón por el PR-HU 159

Sierra d'Arbe, por San Beturián y San Benito



Vista de Abizanda desde el PR-HU 159. PRAMES

La ruta de esta semana arranca desde la plaza de Abizanda (625 m), donde sobresale su famosa torre defensiva, construida en el siglo XI y que se eleva hasta los 30 m de altura. En la plaza Mayor encontramos el primer referente de la excursión, un poste del GR 1.1. De las tres opciones que propone llevamos a cabo la que señala hacia la ermita de San Victorián-Olsón.

A 100 m de este lugar se encuentra el pozo árabe (aquí surge la posibilidad de desviarse a la cueva de Vichicanera). Tras superarlo, seguimos las marcas del GR durante aproximadamente 5 min, hasta dar con el inicio del PR-HU 159, que seguiremos, dejando el GR 1.1 que se dirige a Escanilla. La señalización lleva a cruzar la carretera A-2210, que comunica con Naval y el puerto del Pino, cruce donde debemos de tener cuidado hasta retomar la pista al otro lado.

A partir de este lugar, nos adentramos en la sierra d'Arbe, que queda a nuestra izquierda, y por donde va a discurrir la ruta. Su nombre tiene mucho que ver con la comarca de Sobrarbe, pues una versión dice que este viene de 'sobre Arbe', 'lo que queda por encima de la sierra d'Arbe'.

Dentro de todo ese cordón de bosques, collados y cerros, se en-

Profecía de los langostos

El día de la romería a la ermita de San Beturián de Abizanda, tras la celebración de una misa, los asistentes se dirigen a la explanada trasera del templo, donde se coloca una amplia tela blanca y, sobre ella, unos porrones de vino y cuatro niveles de tortas formando tres columnas, ofrenda que es bendecida por el cura antes de la llegada de los insectos. Poco a poco los langostos, de varios colores, se asoman al festín. Es ese momento comienza el rito de vaticinio. De acuerdo a la canti-

dad de insectos de cierto color, se sabrá cuál será la mejor cosecha del año. Si la mayoría son de color marrón dorado o blancuzco, se garantiza una magnífica producción de cereal o trigo. Si son verdosos, la cosecha buena será de olivas y tendrá lugar una excelente producción de aceite. Y si la mayoría son negros o rojizos, el año traerá un buen excedente de uvas para elaborar vino. Al término de la predicción, los asistentes com parten torta dulce y chocolate caliente.

cuentran las ermitas que luego visitaremos y, mientras nos aproximamos, vemos restos de antiguos corrales.

La pista finaliza y enseguida seguimos por una senda, junto al barranco Moliniecho. Lo cruzamos sin dificultad y ascendemos entre pinos, sabinas, enebros y bojés, saliendo al encuentro diversos pies temáticos de flora y fauna. Frente a nosotros se levanta este espacio montano y a nuestras espaldas, el Turbón. Las subidas y repechos se alternan, pero como tenemos diversos pun-

tos de interés, podemos ir parando de vez en cuando.

San Beturián

Remontamos el barranco Balata y nos situamos ya cerca de la ermita de San Beturián de Abizanda, adonde se llega tras superar un nuevo repecho. La aproximación a San Beturián (876 m; 4 km; 1 h 25 min) se hace a través de una pista rodada. Cada 12 de enero (o en su defecto el domingo más cercano a esta fecha), se sube a la ermita, lugar donde se cuenta que se apareció el santo, para celebrar

la romería de los langostos. En ella tiene lugar un rito ancestral, casi mágico, donde los protagonistas son estos pequeños insectos.

Detrás de la ermita, nos situamos ante un mirador desde donde se obtienen majestuosas panorámicas de la comarca de Sobrarbe, hacia el embalse de Mediano, Peña Montañesa, al Castiello Mayor o las Tres Serols.

Regresamos al cruce anterior y continuamos por el PR. Por delante tenemos un sendero perfectamente marcado que desciende hasta el barranco A Termal, que cruzamos sin problema. A partir de aquí enlazamos tramos de subida con otros llanos y siempre entre un bosque que resguarda temporalmente del sol y oferta bellos rincones.

Al finalizar esta masa boscosa alcanzamos las ruinas del mesón d'a Sierra (930 m; 6,5 km; 2 h 15 min), ubicadas en la divisoria de la sierra d'Arbe. Al norte se extiende Sobrarbe y hacia el sur el Somontano de Barbastro. Estos restos se mantienen junto a la antigua cañada real que conectaba la tierra baja con los valles pirenaicos del Alto Cinca, como Puértolas, Gistaín o Bielsa.

Gran parte de los parajes extendidos al sur (a nuestra izquierda) pertenecen al término muni-

cipal de Naval, en el Somontano, localidad famosa por su cerámica. El cambio de vertiente (cara sur) muestra una inmensa mancha de carrasacas, un paisaje mediterráneo propio de su ubicación en la solana. La zona norte que hemos recorrido estaba capitaneada por pinos, principalmente, nada que ver con esta nueva panorámica.

San Benito

La pista en ascenso suave lleva hasta una bifurcación que plantea un ligero desvío. Apenas 300 m separan este cruce de la ermita de San Benito (1.075 m; 8,3 km; 2 h 50 min). Este santuario del siglo XVI se sitúa en el punto más elevado de la sierra, lugar con unas impresionantes vistas hacia el Biello Sobrarbe. Hasta este lugar acuden en romería cada 21 de marzo, o en su defecto el fin de semana más próximo, las gentes de Olsón.

De vuelta al desvío hay que caminar durante unos minutos por la pista hasta el collado de la Buchera (1.035 m). A partir de aquí, se coge el camino tradicional y el PR-HU 159 desciende hasta Olsón. El sendero desciende de manera pronunciada trazando innumerables y cortas curvas que conducen hasta el fondo del barranco, donde se encuentra el manantial de la Fuenfría.

SIERRA D'ARBE. Recorrido por uno de los espacios sobrarbenses más desconocidos, la sierra d'Arbe, topónimo que le confiere el nombre a la comarca y que limita el Pirineo y la depresión del Ebro.

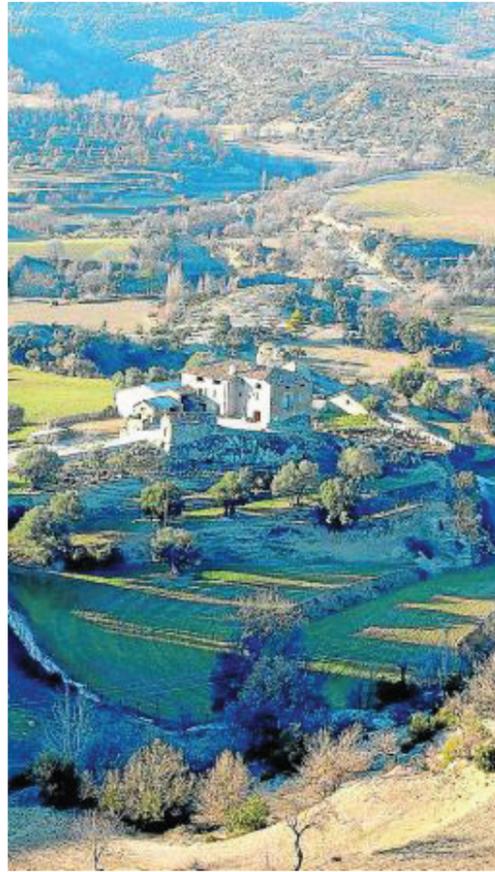
PUEBLOS Y ERMITAS. En las faldas de la sierra d'Arbe se encuentran pequeños pueblos como Abizanda y Olsón, y ermitas como las de San Beturián y San Benito, unidas por caminos vecinales de herradura.



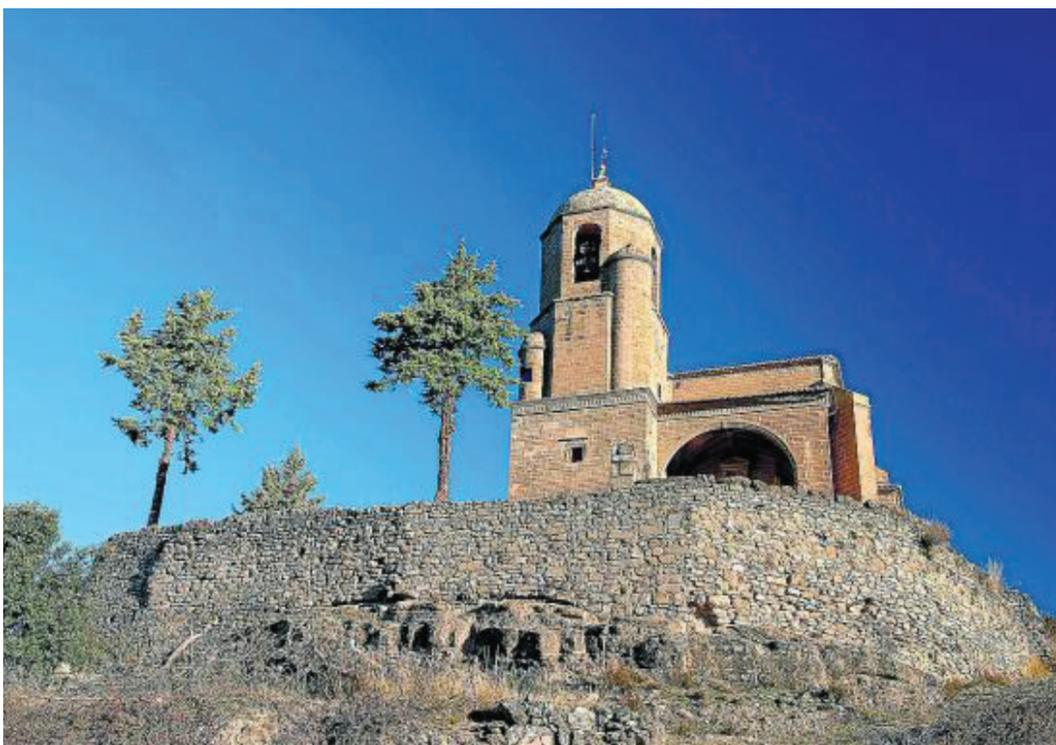
San Beturián de Abizanda.



Vistas desde la ermita de San Benito.



Vista de Olsón.



La catedral de Sobrarbe.

A partir de este lugar el camino pierde altura suavemente y se adapta a la ladera. Siguiendo por él atravesamos pequeños barrancos, alternando tramos de bosque con otros cubiertos de vegetación xerófila: aliagas, romeros y gayuba, principalmente. Tras contornear la cabecera del barranco A Ruba (donde empezamos a ver un bonito relieve de areniscas), la senda alcanza una plataforma rocosa donde resisten las ruinas de los corrales de San Jorge.

Siguiendo el descenso, tomaremos una pista que nos lleva has-

ta Olsón (692 m; 13,1 km; 4 h 25 min). La localidad es uno de los pueblos más interesantes de la zona, con buenos ejemplos de arquitectura popular (chimeneas troncocónicas con espantabrujas, puertas dovelas y soportales o pasadizos, así como un molino de aceite con todos los elementos). Presidiendo y dominando todo el conjunto, el edificio de la iglesia parroquial de Santa Eulalia, conocida popularmente como la catedral de Sobrarbe, un magnífico templo del siglo XIV.

PRAMES

DATOS ÚTILES

Horario: 4 h 25 min.
Desnivel de subida: 550 m.
Desnivel de bajada: 505 m.
Distancia: 13 km.
Tipo de recorrido: travesía.
Lectura recomendada: Prames, '20 itinerarios por Sobrarbe mítico y legendario', 2011.

SEAS COMO SEAS TENEMOS UNA MONTAÑA PARA TI

#FORFAITS
 #NOFILAS
 #DESCUENTOS

#ARAMÓN por @kortaus

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

¡SIGUE TODAS NUESTRAS PROMOCIONES Y OFERTAS EN WWW.ARAMON.COM

PSICOLOGÍA | La clave pasa por dar sin esperar nada a cambio y pensar en el nosotros antes que en el yo

La generosidad del compañero durante las salidas a la montaña



Grupo de senderistas junto al refugio de La Renclusa. PRAMES

Recordando una noticia de este invierno en la que un excursionista de un grupo quedó descolgado y se perdió durante unas horas, llegando a pasar una noche a la intemperie hasta que fue encontrado por otro grupo de montañeros, me viene también a la mente un artículo sobre la cualidad de la generosidad en el deporte, y que yo considero fundamental en la montaña.

Dice Chema Buceta (reconocido psicólogo del deporte) que la generosidad «es dar sin esperar nada a cambio; entregar lo mejor de uno mismo; pensar en el nosotros antes que en el yo, estar dispuesto a comprender y dedicar tiempo a los demás, atender sus necesidades y compartir conocimientos».

Llegar juntos a la cima

Tengo el placer de disfrutar con la compañía de quienes saben ir

más despacio de lo que habitualmente van, acompañando mi paso. Reparten miradas y sonrisas o cuentan historias mientras subimos, cuando la pendiente es exigente, haciéndome más llevadero el esfuerzo. Llegamos juntos a la cima, sonreímos y compartimos almuerzo.

Son compañeros que también guardan silencio en la bajada mientras voy asimilando la espiral de emociones y sensaciones vividas. Esta es la cualidad que más busco en un compañero, quizá porque, aunque también yo cuento historias, la mayor parte de las veces soy quien las escucha.

Muchos pensarán que hay muchas otras cualidades muy importantes en el compañero con el que salir a la montaña, como tener experiencia y habilidades tácticas, ser buen conocedor de la ruta o poseer fortaleza física y mental para afrontar las dificultades

como un reto, en lugar de dejarse abatir por ellas, y buscar activamente soluciones con las que dar respuestas rápidas y adecuadas.

Estoy de acuerdo, pero todo esto me sirve de poco si, durante la excursión que hemos iniciado juntos como proyecto común, me siento 'sola'; si leo en su mirada que soy un lastre al que tiene que esperar mientras me siento cada vez más pequeña, menos compañera.

También diferencio generosidad de sobreprotección. No espero que otro solucione mis necesidades, sino que me gusta ser parte activa y empiezo siendo generosa conmigo misma, asumiendo mis propias limitaciones y el esfuerzo necesario para gestionarlas, y que el compañero disfrute también de mi compañía en cada paso, del sudor y el frío, del viento en la cara, de compartir agua, del esfuerzo y el momento juntos.

Conozco muchas personas generosas en la montaña, que se encuentran a gusto siendo generosas, que pudiendo ir más rápido o en otro nivel caminan al compás del compañero, le hacen sentir cómodo, entienden sus necesidades y se anticipan a ellas con una 'mochila' que aporta mucho más que comida o ropa, y eso es precisamente lo que les hace grandes y valiosos compañeros de montaña. Aquellos con los que te irías de excursión sin dudarlo un instante.

El altruismo de los 'grandes'

La mayoría de los 'grandes' de la montaña comparten una exigente actividad deportiva con un trabajo normalizado. Muy pocos viven exclusivamente de su actividad deportiva de montaña y es lógico que todos miren por sus intereses, pero hay muchos montañeros de calle que siguen a

unos y otros y los toman como ejemplo.

¿Deberían estos 'grandes' aceptar la responsabilidad de contribuir a que su disciplina de montaña avance más allá de sus propias carreras deportivas? ¿Deberían participar en más charlas y eventos con carácter solidario? ¿Deberían atender más a las necesidades de los que empiezan y compartir su éxito con sus seguidores?

Pienso que sería estupendo que estos 'grandes' fueran modelo y ejemplo en transmitir un valor de gran importancia para la vida como es la generosidad. Y retomo las palabras de Chema Buceta: «¿Debería? ¿Se le puede exigir? ¿Es su obligación? No. Pero precisamente ahí está el valor de la generosidad. No se hace porque se tenga que hacer, sino porque a uno le place ayudar».

ENCARNA PALMA

Psicóloga del deporte y coach



Descubre el nuevo portal de nieve de Heraldo.es



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

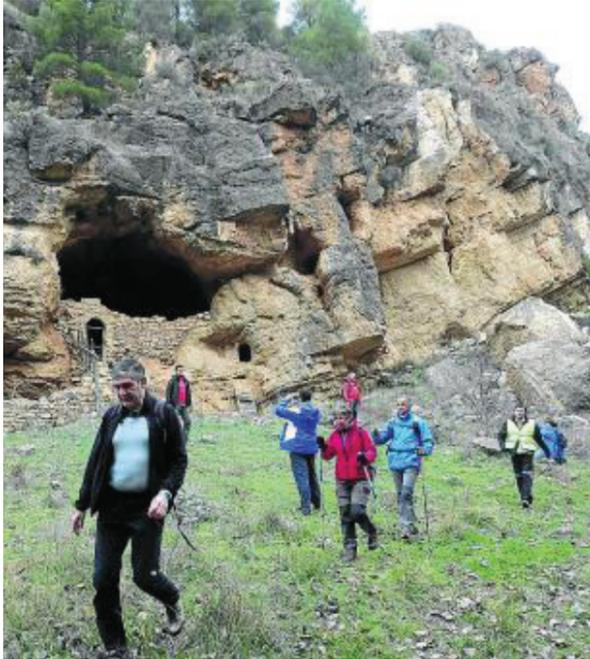
Toda la información del sector durante la temporada de esquí a tiempo real.

ENTRA EN: www.nieveenaragon.es



ANDADAS | Por los rincones de las estepas de Paracuellos de Jiloca

Nueva edición de la marcha Comunidad de Calatayud



Diferentes momentos de la marcha del año pasado. FOTOS COMUNEROS DE CALATAYUD

Ya se han abierto las inscripciones para la andada más veterana de las que se realizan en Aragón, la Marcha Senderista Comunidad de Calatayud, que este próximo 13 de marzo cumplirá su XXVII edición. Esta cita ya clásica del senderismo aragonés (aunque también se puede hacer corriendo) forma parte del calendario de Andadas Populares de Aragón de la FAM. La organización recae, como siempre, en la Sociedad Deportiva Comuneros de Calatayud que comenzaron a organizar este evento en 1990, convirtiéndose en una pionera demostración de que las sinergias entre el deporte y el turismo funcionan.

Tras 16 años realizando la marcha en el entorno de Calatayud, se decidió salir de la capital del Jalón y comenzar a recorrer otros territorios de la comarca Comunidad de Calatayud. Hoy en día, esta andada goza de una gran aceptación y distintas localidades se interesan por acogerla.

Este año, la población escogida es Paracuellos de Jiloca, una de las referencias del turismo de salud en nuestra comunidad, gracias a su balneario. La marcha, con recorridos corto y largo, de 14 y 21 km, va a recorrer parte del PR-Z 93 y a adentrarse por uno de los parajes más importantes de la comarca desde el punto de vista medioambiental.

Interés medioambiental

Se trata del Lugar de Importancia Comunitaria 'Muelas del Jiloca: El Campo-La Torreta', un espacio que engloba la alineación de relieves tabulares que se extiende

PROGRAMA DOMINGO 13 DE MARZO

- 8.00.** Verificaciones de los senderistas y corredores del recorrido largo desde el pabellón polideportivo de Paracuellos de Jiloca.
- 8.30.** Salida de senderistas de la ruta larga.
- 9.00.** Verificaciones de los senderistas del recorrido corto y del trail desde el pabellón.
- 9.30** Salida senderista de la ruta corta y del trail desde el pabellón polideportivo.
- 13.30** Cierre control senderistas en el pabellón.
- 14.00** Comida, entrega de premios al club federado con más participantes y al más lejano y sorteo de material deportivo.

entre los ríos Perejiles y Jiloca. Muelas calcáreas en las zonas más elevadas y, sobre todo, un terreno de arcillas y yesos componen uno de los paisajes esteparios aragoneses más sugerentes. Este es el hábitat de especies tan raras como la alondra ricotí.

Dentro de los recorridos preparados, en parte coincidentes, hay que destacar el barranco de Valdehurón, bordeado de formas redondeadas de yeso gris, casi desnudas de vegetación, y donde se localiza la balsa del mismo nombre, un auténtico oasis en medio de este desierto 'lunar'. También mencionar el Alto de las Dehesillas, como un lugar desde donde obtener una magnífica panorámica de la localidad de Paracuellos y de la fértil vega del Jiloca, en contrapunto con las estepas mencionadas.

Diversos controles y puntos de avituallamiento y asistencia se repartirán a lo largo de los itinerarios que, además, estarán marcados con cinta de FAM-Fontecabras (patrocinador oficial de las Andadas Populares de Aragón).

Los precios de la inscripción para participar andando o corriendo son de 15 euros para federados y 18 para no federados, incluyendo desayuno, almuerzo, avituallamientos, comida, seguro, acceso a duchas, camiseta y sorteo de material.

Además, se fletará un autobús para quienes acudan desde Zaragoza, siempre que haya número suficiente. En este caso habrá que pagar un suplemento de 10 euros. También el precio a abonar para participar solo de la comida en calidad de acompañante es de 10 euros.

Las inscripciones estará abiertas hasta el 7 de marzo, pero este año, como novedad, todas aquellas que se reciban antes del 21 de febrero podrán optar al sorteo de un circuito termal para dos personas, que se disfrutará en el Hotel Balneario Paracuellos de Jiloca. El evento está limitado a 500 plazas.

Toda la información sobre la cita en www.comuneroscalatayud.com.

S. D. COMUNEROS DE CALATAYUD

AGENDA DEPORTIVA

■ CM Tertulia Albada

Zaragoza.
Tel.: 976 506 561 / 636 174 633
tertuliaalbada@hotmail.com
<http://tertuliaalbada.blogspot.com.es/>.

Alta montaña

Fecha: 13 de febrero.
Lugar: ascensión invernal al Moncayo (2.314 m).

■ CM Los Arañones

Canfranc-Estación
Tel.: 657 955 957
hola@cdmlosaranones.com
<http://www.cdmlosaranones.com/>

Esquí de montaña

Fecha: 13 de febrero.
Lugar: gruta helada de Lecherines desde Aísa

■ Peña Guara

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

Esquí de montaña

Fecha: 14 de febrero.
Lugar: salida promocional.
Senderismo
Fecha: 14 de febrero.
Lugar: Linás de Marcuello-Riglos.

■ CM Virgen del Carmen

Zaragoza.
Tel.: 646 946 623.
clubmonvc@gmail.com

Raquetas

Fecha: 14 de febrero.
Lugar: sin determinar.

■ Grupos Montaña Sabiñánigo

Sabiñánigo (Huesca).
Tel.: 974 480 687.
gms@gmsabi.com
www.gmsabi.com
Raquetas
Fecha: 14 de febrero.
Lugar: Zuriza-Las Eras-Pinaré.

■ AD Lo Bisaurín

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

Raquetas

Fecha: 14 de febrero.
Lugar: ascensión al pico Erata (2.005 m) desde Cotefablo.

■ Montañeros de Aragón

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

Raquetas

Fecha: 14 de febrero.
Lugar: Cotefablo.

■ CAS-Nabaín

Aínsa y Boltaña
clubcas@gmail.com
www.clubcas.com
Tel.: 974 502 316 (Nabaín).
cmnabain@telefonica.net
Apdo de correos 53.
22330 Aínsa (Huesca).
www.clubcas.com

Senderismo

Fecha: 13 de febrero.
Lugar: camino Turieto entre Torla y pradera de Ordesa.

■ Club Alpino Universitario

Zaragoza.
Tel.: 976 236 355.
info@clubalpinouniversitario.com
www.clubalpinouniversitario.com

Senderismo

Fecha: 14 de febrero.
Lugar: zona sierra de Guara.



Tozal de Guara. PRAMES

■ Centro Excursionista Ribagorza

Graus (Huesca).
Tel.: 974 546 090.
info@centroexcursionistari-bagorza.com
www.centroexcursionistari-bagorza.com

Senderismo

Fecha: 14 de febrero.
Lugar: Samper- Puente de Laspuña.

■ Grupo Alpino Javalambre

Teruel.
Tel.: 978 617 612.
www.clubjavalambre.com
galpinoj@gmail.com
Senderismo
Fecha: 14 de febrero.
Lugar: Arcos de las Salinas-Refugio Rabadá y Navarro.

■ Club Litera Montaña

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

Senderismo

Fecha: 14 de febrero.

Lugar: Binaced.

■ CM Os Andarines d'Aragón

Zaragoza.
Tel.: 976 061 514/615 972 697
osandarines@osandarines.com
www.osandarines.com

Senderismo

Fecha: 17 de febrero.
Lugar: riberas del Ebro (Por esos andurriales).