

Esquí-alpinismo Travesía Valle del Aragón



Corredores de la pasada edición de la Travesía Valle del Aragón. ÁNGEL DÍAZ



El domingo 3 de abril, en los alrededores de la Estación Invernal de Candanchú, se celebrará la que será la última prueba de la Copa FAM de Esquí de Montaña 2016: la XXI Travesía Valle del Aragón de Esquí-Alpinismo, que esta edición es también Campeonato de Aragón por Equipos de Esquí de Montaña.

Asimismo, la prueba está incluida en la Liga Popular y, en este caso, se realizará de manera individual y con un recorrido más acorde a la iniciación del esquí de montaña, una liga con la que se ha ido incentivando la práctica de esta disciplina de-

portiva en el entorno del circuito de competición de la Federación Aragonesa de Montañismo.

La salida de este clásico de la Copa de Aragón de Esquí de Montaña está programada para las 9.00, desde la zona de los telesquíes de los Príncipes. En cuanto al recorrido, está previsto subir al Tobazo y continuar por el Paso Pastor, el barranco de Tortiellas, la Tuca Blanca y Loma Verde y, si las condiciones de la nieve lo permiten, se acabará bajando por el Tubo de la Zapatilla.

Este recorrido podrá sufrir alguna modificación dependiendo de las inclemencias meteoroló-

gicas y el estado de la nieve. En cualquier caso, estará completamente trazado y balizado.

En las categorías sénior masculina (absoluta, veteranos y promesas) se ha preparado un recorrido con un desnivel positivo de 2.100 m. Para féminas de esas mismas categorías y para Júnior Masculina, el desnivel será de 1.700 m. Además, sobre el mismo itinerario principal se realizará un tercer recorrido, en torno a los 1.000 m de desnivel positivos, para Júnior Femenina, cadetes y Liga Popular, y otro más de unos +500 para Iniciación.

El reparto de trofeos se realizará sobre las 13.30, en la línea de

salida. Se entregarán los premios de la prueba, los del Campeonato de Aragón por Equipos y los de la final de la Copa de Aragón de Esquí de Montaña.

El sábado 2 de abril tendrá lugar la recogida de dorsales en el polideportivo de Canfranc Estación, de 17.30 a 20.00, y la reunión informativa está prevista para las 19.30. También se admitirán inscripciones en horario de recogida de dorsales, si bien tendrán un incremento sobre el precio de la inscripción.

La prueba, que está organizada por la Asociación Deportiva de Competiciones en Montaña (Adecom) de Jaca, cuenta con el

apoyo del Comité de Árbitros de Esquí de Montaña de la FAM y la estación de esquí de Candanchú, así como con la colaboración del Gobierno de Aragón, la Comarca de La Jacetania, los ayuntamientos de Canfranc y Aísa, la FAM, Aramón, Movistar, Cruz Roja, Protección Civil y el Centro de Terapias Alternativas Atlas Jaca.

Las inscripciones se pueden formalizar a través de la web www.fam.es (Competición/Esquí de Montaña/Inscripción). Más información y consultas en la página de Facebook 'Travesía Valle del Aragón de Esquí-Alpinismo'.

RAMÓN BELLERA RIU

II-III / MEJORAN Y RENUEVAN EL TRAZADO DEL SENDERO TURÍSTICO GR 8

IV-V / EXCURSIÓN DESDE MONTFALCÓ A FET, A TRAVÉS DEL PR-HU 201, POR EL MONTSEC

VI / CLAVES PARA ASUMIR RESPONSABILIDADES Y RIESGOS CON SEGURIDAD EN LA MONTAÑA

VIII / ESQUÍ DE MONTAÑA, UNA PROPUESTA POR EL ENTORNO DEL VALLE DE TENA

31 DE MARZO DE 2016

PROMUEVE:



CON LA GARANTÍA EDITORIAL DE:



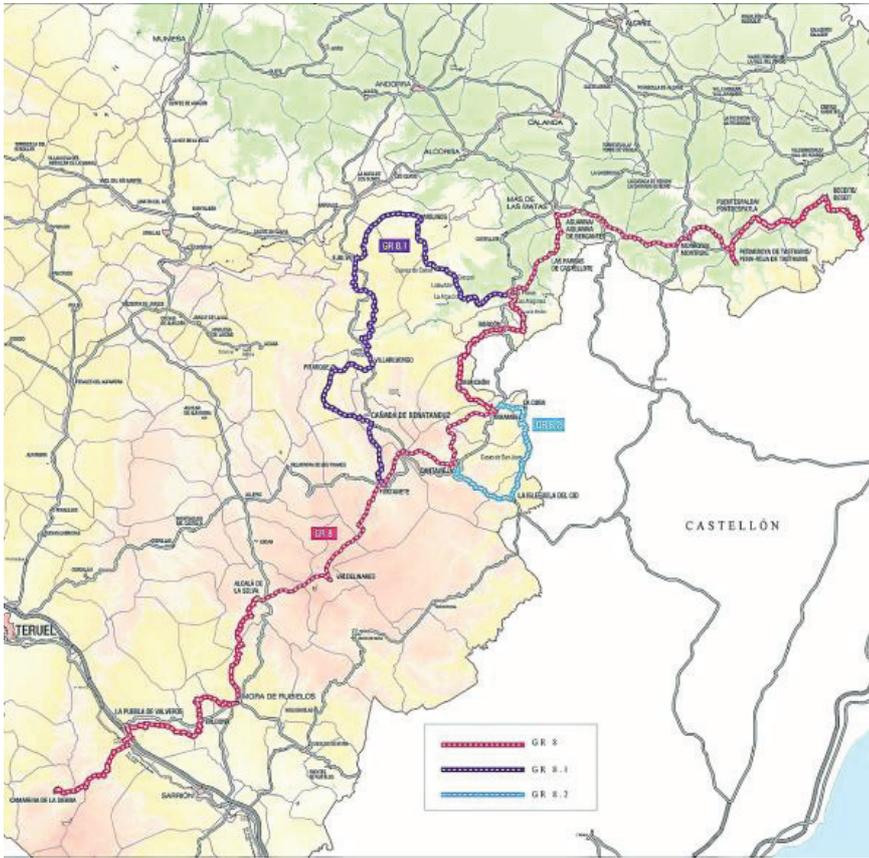
PATROCINAN:



ARAGÓN país de montañas

GRAN RECORRIDO | Esta gran travesía ha mejorado su trazado, con un itinerario lineal y dos variantes

El Sendero Turístico GR 8, renovado



Paisaje en el tramo de Cañada de Benatanduz a Fortanete.
FOTOS DIEGO MALLÉN



El GR 8 recorre los altos puertos del Maestrazgo.

El turolense GR 8 es uno de los senderos de Gran Recorrido aragoneses con más solera y más emblemático. Esta gran travesía de cerca de 250 km, recorre el sureste de la provincia de Teruel, desde su límite con la de Tarragona hasta la localidad de Camarena de la Sierra, donde conecta con el GR 10, que sigue su recorrido turolense hacia el oeste.

Conecta, a su vez, con el GR 7 catalán en Els Ports de Beceite, y con este forma parte del sendero europeo E-7, que discurre desde el Mar Negro hasta Lisboa.

El GR 8 transita por la zona más abrupta y salvaje del territorio turolense, y se podría decir de la Ibérica. Aquí se reúnen algunos de sus principales hitos geológicos, como son el Puente Natural de Fonseca, las cuevas de Cristal, los Órganos de Montoro y el nacimiento del Río Pitarque, todos ellos declarados Monumentos Naturales y situados en las inmediaciones del GR 8.1. Asimismo, el sendero permite avistar los espectaculares estrechos excavados por los ríos Guadalupe y Guadolillo y las sorprendentes casca-

das de los Amanaderos de Riodeva; acercarse al Parque Geológico de Aliaga; y atravesar frondosos pinares, como los que tapizan la sierra de Gúdar.

Todo este magnífico recorrido corresponde a una extremadura aragonesa de un intenso y extenso patrimonio histórico-artístico y popular, formado por castillos, ermitas, casonas, construcciones tradicionales y, sobre todo, deliciosos conjuntos urbanos.

En 2013, el GR 8 empezó a ser renovado y reacondicionado, atendiendo al decreto de senderos de 2012 por el que se regulaban los senderos turísticos. Este GR, junto a los GR 15 y 24, fue promovido por la FAM a la categoría de Sendero Turístico, la marca con la que Aragón pretende ofrecer un producto senderista de calidad. Esta nómina ha ido creciendo con el tiempo.

Los trabajos han sido financiados por el Gobierno de Aragón a través del FITE (Fondos de Inversiones de Teruel) y han supuesto una gran renovación del itinerario, no solo en cuanto a labores de limpieza, señalización y equipamiento, sino en cuanto a su tra-

DATOS ÚTILES

Distancia: 241 km.

Etapas: 16 y 2 variantes con varias etapas cada una.

Puntos del itinerario: El Parrissal-Beceite-Fuentespalda-Peñarroya de Tastavins-Aguaviva-Las Parras de Castellote-Las Planas-Los Alagones-Luco de Bordón- Bordón-Tronchón-Mirambel-Cantavieja-Fortanete-Valdelinares-Alcalá de la Sel-

va-Mora de Rubielos-Valbona-La Puebla de Valverde-Camarena de la Sierra.

GR 8.1: Las Planas-La Algecira-Ladruñán-Crespol-Cuevas de Cañart-Molinos-Ejulve-Villarluengo-Pitarque-Cañada de Benatanduz-Fortanete.

GR 8.2: Mirambel-La Cuba-Casas de San Juan-La Iglesuela del Cid-Cantavieja.

zado, que ha sido a todas luces mejorado.

Ahora se ha creado un itinerario principal con una linealidad muy evidente y se han diseñado una par de variantes que, utilizando un tramo del sendero principal, permiten cerrar sendos bucles. A esta oferta de circuitos se suman las propias características de ambas variantes, las dos con una gran personalidad: una de ellas, la de los Monumentos Naturales, discurre por el entorno de esas maravillas geológicas que citábamos antes; la otra, denomi-

nada 'Anillo de Piedra Seca', supone un acercamiento a todo un patrimonio etnológico de gran envergadura y belleza, como es toda la construcción de muros, casetas y edificios que se conservan en los campos de buena parte del Maestrazgo turolense.

La ruta

Si tomamos como referencia el límite con Cataluña, el GR 8 comienza en el Parrissal de Beceite, en pleno macizo de Els Ports, un espacio natural de gran belleza. Sigue entre olivos y almen-

dras por varias poblaciones del Matarraña y del Bajo Aragón turolense (Beceite, Fuentespalda, Peñarroya de Tastavins, Aguaviva y Las Parras de Castellote), que ofrecen excepcionales conjuntos urbanos de raíz medieval.

A partir de aquí, se interna en el Maestrazgo, introduciéndose en el término municipal de Castellote (Las Planas) y siguiendo hacia emblemáticas poblaciones de este evocador territorio (Bordón, Tronchón, Mirambel, Cantavieja y Fortanete), asimismo con cuidados conjuntos histórico-artísticos.

El itinerario continúa por la comarca de Gúdar-Javalambre, entre prados ganaderos, numerosas fuentes y espesos pinares, acercándose a más poblaciones de gran interés patrimonial, como son Valdelinares, Alcalá de la Selva, Mora de Rubielos, Valbona, La Puebla de Valverde y, finalmente, Camarena de la Sierra, próxima al pico Javalambre y donde se conecta con el GR 10. Como vemos, ahora, se ha logrado definir un solo itinerario principal.

El recorrido se completa con los dos variantes que mencionábamos. Una es la del GR 8.1, entre



El nacimiento del río Pitarque queda en las inmediaciones del GR 8.1.



Variante GR 8.2 o Anillo de la Piedra Seca.

Las Planas y Fortanete, denominada de los Monumentos Naturales, porque permite acercarse a todos los hitos geológicos que gozan de esta protección en la zona, pasando por las pedanías de Castellote próximas al Guadalupe (La Algecira, Ladruñán, Crespol y Cuevas de Cañart), para continuar por Molinos, Ejulve, Villarlengu, Pitarque, Cañada de Benatanduz y Fortanete, ya en el itinerario principal (desde donde se puede regresar hasta Las Planas, cerrando así el bucle). Buena parte de esta variante correspondía al antiguo trazado principal.

La otra variante es el GR 8.2, el Anillo de Piedra Seca que comunica Mirambel y Cantavieja, en el itinerario principal, a través de La Cuba y La Iglesuela del Cid, pudiendo cerrarse un segundo circuito. Se puede decir que es completamente nueva, puesto que, si bien antes había una unión entre Cantavieja y La Iglesuela del Cid, como un ramal del itinerario principal, ahora este tramo ha sido totalmente renovado, siendo una opción senderista de un enorme atractivo paisajístico.

PRAMES

NOTICIAS DEPORTIVAS

■ ELECCIONES FAM

Plazo de candidaturas

Mañana 1 de abril, finalizará el plazo de presentación de candidaturas a la asamblea de la Federación Aragonesa de Montañismo, en todos sus estamentos, periodo que se inició el jueves pasado 24 de marzo, tras haber transcurrido el plazo para reclamaciones al censo electoral, sin que se produjese ninguna, conforme al reglamento electoral aprobado por la asamblea y por la Dirección General de Deportes, y que se publicó el pasado día 16 marzo.

■ CONCURSO DE GUARDAS

Refugio Cap de Llauset

El próximo 18 de abril, finaliza el plazo de presentación de propuestas para la elección de los guardas que gestionarán el nuevo refugio de Cap de Llauset, según la convocatoria abierta por la FAM el pasado marzo, cuyas bases y documentación informativa se pueden consultar en www.fam.es. La Federación Aragonesa de Montañismo, que tiene entre sus funciones la gestión de los refugios de montaña, como infraestructuras deportivas destinadas a posibilitar una práctica segura del montañismo, ha sido la promotora de este nuevo refugio, cuya construcción ha sido posible gracias al convenio firmado con la Diputación Provincial de Huesca, que ha financiado el proyecto, y el Ayuntamiento de Montanuy, en cuyos terrenos se ha levantado el edificio. Situado junto al ibón Cap de Llauset, a 2.400 m, en la parte oriental del macizo de las Maladetas, dentro del Parque Natural Posets-Maladeta y al paso del GR 11, el refugio se encuentra todavía en fase de construcción, pero con la primera fase terminada ya puede entrar en funcionamiento, no con todas las plazas, pero sí con todos los servicios. Se prevé su apertura en verano de este año.

■ FEDME

Elecciones 2016

De acuerdo con lo dispuesto en el artículo 4 de la Orden Ministerial ECD/2764/2015, de 18 de diciembre, por la que se regulan los procesos electorales de las federaciones deportivas, se convocan elecciones a miembros de la Asamblea General, presidente y Comisión Delegada de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada. La Asamblea General elegirá al presidente, quien se encargará de dirigir a la Fedme hasta el próximo año 2020. A efectos de facilitar la máxima información a todos los electores y elegibles, se pueden consultar todos los documentos relativos al proceso electoral disponibles en www.fam.es y www.fedme.es.

■ CHARLA

A cargo de Carlos Pobes

El Club Alpino Universitario ha preparado una charla para hoy jueves, a las 20.00, en su sala de proyecciones (Servicio de Actividades Deportivas de la Universidad de Zaragoza, Campus de la plaza de San Francisco), que tendrá como protagonista a Carlos Pobes y su participación en The Lenin Race, una carrera que está organizada por la federación rusa de carreras por montaña, cuyo objetivo es alcanzar, siempre que las condiciones lo permitan, la cima del pico Lenin (7.134 m).

■ MAYENCOS

Encuentro de barranquistas

Recordamos que durante los días 15, 16 y 17 de abril, en la localidad oscense de Bierge, se celebrará Mayencos 2016, el encuentro de barranquismo organizado por la FAM y por la FAE. Dentro de este encuentro se llevarán a cabo numerosas actividades y talleres de gran interés. Más información sobre esta actividad en la página web <http://www.mayencos.info/index.php>.

■ GTTAP

Plazas agotadas

El Gran Trail Trangoworld Aneto-Posets ha superado todas sus expectativas en cuanto a inscripciones y en dos meses ha ocupado todas las plazas. Recordemos que son 300 para la carrera reina, el Gran Trail Aneto-Posets; 800 para la Vuelta al Aneto; 1.000 para la Maratón de las Tucas; 700 para la Vuelta al Pico Cerler; y 300 para la Vuelta al Molino de Cerler. Un total de 3.100 corredores y corredoras que se darán cita el fin de semana del 23 y 24 del próximo julio, en Benasque.

ARAGÓN
TU REINO

www.turismodearagon.com

Facebook: www.facebook.com/TurismodeAragon

Twitter: @aragonturismo

VIVE ARAGÓN EN TU MOVIE

ARAGÓN

GOBIERNO DE ARAGON

EXCURSIÓN | Un recorrido a través de las tierras del Montsec de Aragón por el PR-HU 201



De Montfalcó al despoblado de Fet

Imagen del despoblado de Fet ante las paredes rocosas de la sierra del Montsec. PRAMES

Montfalcó es bien conocido por la ruta de las pasarelas que lleva a las puertas del congosto de Mont-rebei, pero es también el punto desde donde acometer otras muchas salidas, como la que lleva al despoblado de Fet.

Esta propuesta recorre el recuperado camino que unía Montfalcó y Fet, en la actualidad PR-HU 201. La construcción del embalse de Canelles en 1960, produjo la inundación del tramo inferior o intermedio del camino a su paso por el barranco Tres Termes. Ante esta dificultad, se ha llevado a cabo la construcción de un tramo de nuevo sendero que contornea el nivel máximo de aguas.

El sendero arranca en Montfalcó junto al panel de senderos (778 m) y pasa a la izquierda del albergue Casa Batlle, bajo el que se toma la pista que baja al embalse. Enseguida, cuando el carril gira bruscamente a la izquierda, se abandona por el inicio del camino a Fet que se separa a la derecha, adentrándose en el pinar.

En sus primeros pasos discurre bajo la peña donde se ubica el mirador de Montfalcó, con vistas a

DATOS ÚTILES

Horario: 2 h 10 min (horario inverso: 2 h 15 min).

Desnivel de subida: 265 m.

Desnivel de bajada: 278 m.

Distancia: 4,9 km.

Lectura recomendada: Prames, 'Montsec de Aragón (Huesca) y Montsec d'Ares (Lérida)', 2009.

Alojamiento recomendado: albergue Casa Batlle (Montfalcó). Contacto: 974 562 043, 635 443 088 y 646 329 625; montfalcó@prames.com; www.alberguecasabatlle.com.

la ermita de Santa Quiteria y San Bonifacio y la cueva de los Higos. A continuación, pierde altura dando amplios zigzags, con buenas vistas hacia Canelles, Corçà y la Vall d'Àger.

Tras un tramo, gana un pequeño llano donde aparece una bifurcación (15 min). Se deja el ramal de la izquierda, que baja al embalse, y se gira a la derecha, siguiendo

do una senda junto a un gran mójón de piedras. Desde allí se prosigue por la derecha, con dirección a Fet, que emerge en lo alto de un promontorio. Prolonga su descenso entre pinos, bojés y romeros de manera ondulante, transcurriendo por la margen izquierda de un barranco. Luego cruza el arroyo y, virando a poniente, desemboca en una pista (35 min).

El embalse de Canelles

El antiguo camino mulero atraviesa la pista de frente y se precipita hacia el barranco de Tres Termes. La construcción del embalse de Canelles anegó su tramo inferior y por ello se ha acondicionado un nuevo tramo de camino que contornea el pantano por encima de la cota máxima de inundación.

Así, se toma la pista hacia la derecha (NO) durante unos 10 min. Al poco de atravesar un barranco, en el momento en que la pista inicia un fuerte ascenso, se abandona por la izquierda y se sigue por una senda durante unos metros, para girar a la derecha remontando un estrecho corredor

entre carrascas que lleva a una collada. Allí se avanza a la izquierda, perdiendo altura entre el pinar por la ladera izquierda de un profundo barranco. Trazando una diagonal, se llega a la altura de un gran roble, momento en que se baja hacia el barranco y se cruza.

En la margen opuesta y entre exuberante vegetación, se avanza por la ladera, superando un afloramiento rocoso, y luego se gira a la derecha, hasta el barranco de Tres Termes. Un empinado bajador (donde se han construido escalones de madera y un talud para ayudar en el descenso) conduce al barranco. Es necesario contornea la línea de anegación del embalse por la derecha y, en 100 m, a la altura de un hito de piedras, cruzar el barranco.

En ese punto aparece una alargada cornisa de roca arenisca que impide la progresión. Sobre este terreno abrupto y tortuoso, conocido como El Mall, tan solo existe un paso para salvar la cornisa.

Así, se atraviesa una vieja trocha, que queda anegada más adelante por el embalse, y se sube por una lastra de piedra hacia un

promontorio. Se gana altura por la divisoria hasta un estrecho corredor que corta la cornisa por encima de un acantilado y que se supera con la ayuda de varios escalones y una sirga. Se sigue la trocha de saca de madera en dirección sur hasta llegar a una pista, que se toma de frente (izquierda) y en 10 min alcanza una bifurcación en una divisoria. El ramal de la derecha baja a cruzar el barranco de la Canal.

Unos metros después de cruzar el barranco, reaparece el camino de Montfalcó a Fet, que quedó anegado por el embalse de Canelles.

A la derecha de la pista parte el camino de herradura que, en su ascensión hacia Fet, atraviesa varias pistas de saca de madera. El recorrido discurre entre pinar y, en su parte inicial, gira a la derecha, dejando pequeñas hendiduras abarrancadas.

En 5 min llega a una trocha que se toma a la izquierda y, tras unos metros, se gira a la derecha, para reencontrar el camino 50 m después (izquierda). Ahora se gana altura a lazadas y se sale a otra trocha de saca que se cruza para

EN MONTFALCÓ. Aquí se tiene que visitar la ermita de Santa Quiteria y San Bonifacio, en un enclave espectacular, así como acercarse a la cueva de los Higos y al mirador sobre el embalse de Canelles.

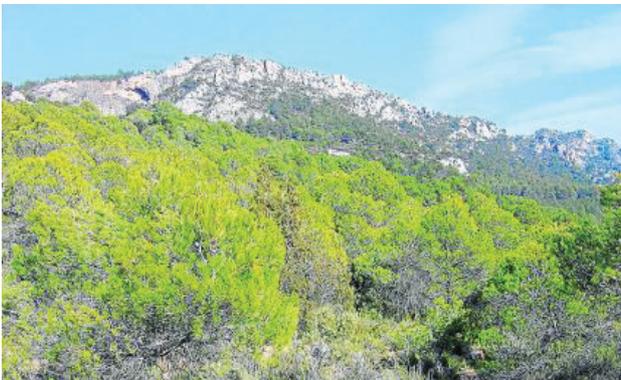
EN FET. En Fet tenemos que llegar hasta el mirador que hay detrás de la iglesia de Nuestra Señora de la Asunción, desde donde se obtienen privilegiadas panorámicas del embalse y de las sierras del Montsec.



Mirador de Fet hacia el embalse de Canelles.



Albergue Casa Batlle de Montfalcó.



Lugar donde se ubica Montfalcó y su ermita de Santa Quiteria desde el PR-HU 201.

alcanzar una plataforma, acortando una curva del carril. Allí, una escondida hendidura (izquierda), por donde discurría el viejo camino, remonta una fuerte pendiente.

Llegada a Fet

Tras un rato se pasa bajo una lasra de conglomerado que conduce a otra trocha que se cruza de frente. Enseguida se alcanza una pista forestal. Se debe andar unos metros por ella en subida, hasta abandonarla por el camino viejo que arranca a la izquierda. En 150 m se llega a otra pista que baja al embalse. Se atraviesa y se asciende por un afloramiento de conglomerado, dejando a la izquierda el camino de herradura que de Fet

se dirigía a la huerta del río. Unos metros más de subida conducen a lo alto de un mirador pétreo, emplazado bajo el cantil donde se ubica la iglesia de Nuestra Señora de la Asunción de Fet. Desde aquí se obtienen privilegiadas panorámicas de la lámina de agua y de las sierras del Montsec d'Ares y de L'Estall (1 h 50 min).

En el mirador rocoso se toma una pista que contornea el promontorio donde se ubica Fet. Avanzando por ella 300 m, se alcanza un cruce de viejos caminos que, en el pasado, permitían la entrada al núcleo. En este lugar se encuentran dos opciones para llegar a Fet. Una sigue de frente hasta el collado donde aparece el pilaret de Nuestra Señora de

Bellmunt, enlace con los senderos que llevan a L'Estall, Finestras y Fet. Otra (izquierda) es el camino del Pas de las Graeras, que supera la muralla pétrea de la localidad de Fet.

Esta segunda opción arranca a la izquierda de la pista y, en sus primeros metros, supera un talud que da paso a un terreno arcilloso y alcanza la base del cantil. En ese momento el camino se talla en la roca y, a lazadas y por medio de varios escalones de piedra y una sirga, se alcanza el corral de Ferrando y la era de Guillén. Así se ingresa directamente en Fet. La calle principal del núcleo conduce al mirador de la iglesia (765 m; 2 h 10 min).

PRAMES

SEAS COMO SEAS TENEMOS UNA MONTAÑA PARA TI

#ÚLTIMOS DÍAS
#OFERTAS
#SOLYNIEVE

#OFERTAS por @gruporamón

¡DISFRUTA DE LA NIEVE AL MEJOR PRECIO!

HOTEL + FORFAIT **DESDE 33 €/DÍA**

CERLER
FORMIGAL-PANTICOSA
JAVALAMBRE
VALDELINARES

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

PSICOLOGÍA | Asumir responsabilidades y riesgos con seguridad

La autoconfianza en la montaña

Algunos accidentados en montaña identifican como posibles causas del accidente errores humanos como el exceso de confianza, la no aplicación de reglas (ir solo, asegurar con el ocho...), omisiones (no ponerse crampones...), habilidad deficiente (como al girar con los esquís), hacer cosas inadecuadas, tomar decisiones equivocadas o simplemente creer en la suerte.

La autoconfianza nos permite plantearnos metas. Es la confianza que tenemos en nuestras capacidades para emprender las tareas y exigencias de la actividad deportiva, e incluye la facultad de autoevaluar con espíritu crítico nuestras habilidades y recursos. Por ejemplo, en las fechas en las que estamos, para realizar una actividad de esquí de montaña, una de las habilidades necesarias sería tener un alto nivel de esquí de travesía y los recursos, el acceso y el uso correcto del material, así como la aplicación de la técnica y la formación en esta disciplina.

Un nivel óptimo de confianza nos motiva para asumir responsabilidades y riesgos con seguridad y aumenta las probabilidades de éxito. Conviene mantener un cierto nivel de duda sobre las habilidades propias, pues nos aleja del exceso de confianza. Sin embargo, conviene también sentirnos seguros de disponer de los recursos necesarios para afrontar la actividad con determinación y convicción. Utilizando los recursos necesarios, el trabajo corresponde a perfeccionar o adquirir habilidades.

Algunas de las consecuencias y errores del exceso de confianza se relacionan con la sobreestimación de nuestras posibilidades, lo que nos lleva a plantear metas poco realistas, con un optimismo infundado, atendiendo solo a la información que confirma nuestras expectativas y negando toda evidencia que no guste. Esto hace que descuidemos la preparación previa (planificación y técnica necesaria), perdiendo oportunidades de auto-perfeccionarnos. O que diseñemos la actividad apoyándonos en una habilidad poco desarrollada, dejando de lado otras más desarrolladas y útiles, y asumiendo riesgos innecesarios que aumentan la probabilidad de accidente mientras vamos acumulando experiencias con alta probabilidad de fracaso.

Autoevaluación

Podemos aprender a autoevaluar. Antes de empezar, piensa en la actividad que te has propuesto. Haz una lista de todas las habilidades necesarias para realizarla y luego estima tus aptitudes para con cada una de ellas. Anota los recursos que tienes o necesitas



Montañeros en el paso del Caballo, con la Tuca Culebras o pico Ballibierna a su espalda. PRAMES

Datos del informe de intervención en montaña

El informe de 2015 de las unidades de intervención en montaña de la Guardia Civil, recogía el dato de la sobreestimación de las posibilidades de los montañeros a la hora de afrontar una actividad de alta montaña, presente en el 45% de los accidentes. Por tanto, se siguen afrontando actividades de montaña sin estar preparado para ello y

sin ser conscientes de esa falta de preparación y planificación de la actividad. Por otro lado, debido a las características del territorio, de entre las comunidades autónomas en las que la Guardia Civil hace labor de rescate, el mayor número de accidentes corresponde a la Comunidad Autónoma de Aragón (43,93 %).

GUARDIA CIVIL

para conseguir dichas habilidades o mejorarlas, y valora las posibilidades de rendimiento propias, con realismo desde los datos útiles que tengas y no desde corazonadas, opiniones infundadas de otros o impresiones arbitrarias.

Si tienes poca experiencia en

esa actividad, piensa en situaciones pasadas y observa cómo te sentiste, cómo respondió tu cuerpo.

Es mejor establecer una meta alcanzable, con altas probabilidades de éxito, que nos deje buen sabor de boca y que nos aporte

seguridad para ir exigiéndonos más poco a poco.

Si tienes mucha experiencia, además, prepara un plan estratégico eficaz que anticipe dificultades y sus soluciones; que incluya planes alternativos ante imprevistos. Recuerda y cuida los comportamientos de seguridad (uso adecuado del material, mantener la atención en la progresión y desplazamiento, repasar instalaciones de cuerdas, anclajes...).

El objetivo es alcanzar un estilo de funcionamiento con espíritu crítico. Saber que el fracaso, a veces, es inevitable, pero que en lugar de hundirnos conviene aprender de él. Analizar sus causas objetivamente y poner los medios para que en el futuro sea menos probable. Procurarnos vivencias y experiencias de las que aprender fomentando situaciones objetivas que favorezcan la percepción de autoeficacia, y en nuestra planificación utilizar consejo e información actualizada de fuentes

expertas y reconocida experiencia y confianza.

Después de la actividad, en casa hay que analizar la información de forma eficaz y, si ha habido congruencia entre expectativas y logro alcanzado, hacer esa atribución siendo crítico, valorando otras circunstancias y no atribuirlo a la suerte o el azar. Por el contrario, si ha habido discrepancia entre expectativas y logro alcanzado, hay que sacar la información valiosa con vistas al futuro, aprovechar lo ocurrido para perfeccionar los propios recursos y ser más eficaz en ocasiones futuras.

Por último, valorar y consolidar también otros hábitos del deporte como el compromiso, la generosidad, la conciencia de grupo, la solidaridad o la empatía... de gran importancia, especialmente, en situaciones difíciles, al menos, tanto como llevar el móvil con la batería cargada y un cargador de adicional.

ENCARNA PALMA

Psicóloga del deporte y coach



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



ESQUÍ DE MONTAÑA | Una propuesta por el entorno del valle de Tena

Un collar de muchas perlas



Cruzando el ibón de Bachimaña.

Un collar de muchas perlas es el nombre que le hemos dado a una travesía de dos etapas por el entorno del valle de Tena, que resulta ideal para un largo fin de semana.

Se trata de un recorrido en altura, ya que se desarrolla siempre por encima de los 2.000 metros, lo cual garantiza una buena innivación. Se puede partir de cualquiera de los dos refugios de la zona, Ibones de Bachimaña y Respomuso, informándose previamente del estado de los accesos. Los ibones, lagos de origen glaciar, van a ser los protagonistas de este elegante trazado que atraviesa las cabeceras de las cuencas más importantes del valle de Tena, donde el agua espera, en un largo letargo invernal, el lento deshielo de la primavera.

Primera etapa

La primera etapa arranca desde el refugio de los Ibones de Bachimaña (2.200 m). Se sale del refugio hacia la presa, que se supera por la derecha, comenzando un descenso incómodo y a veces agrietado (en el que habrá que tener cuidado), por la disminución del nivel del agua en el embalse, para entrar al ibón de Bachimaña.

Se atraviesa en dirección a la cabaña ubicada en la cola del mismo y, pasando por su derecha, en dirección norte, se cruza el barranco de la Canal, atacando las palas que hay a su derecha, camino de Marcadau. Este es otro de los puntos donde extremar la precaución, debido a la fuerte pendiente y el riesgo de aludes.

Se entra así en la cuenca de Pecico, donde, dejando el puerto de Marcadau a la derecha, se remontan los ibones del Pecico hasta situarse bajo la Forqueta, collado que da paso al circo de los ibones Altos de Campo Plano, al barranco de Campo Plano y al gran llano donde se ubica el ibón del mismo nombre. Aquí, lo mejor será poner



Descenso del pico Tebarray con Salient de Gállego al fondo.

DATOS ÚTILES

Ibones de Bachimaña-Forqueta-Respomuso
Horario: 5 h.
Distancia: 10,9 km.
Desnivel positivo: 705 m.
Desnivel negativo: 705 m.

Respomuso-Ibón de Tebarray-Ibones de Bachimaña
Horario: 5 h.
Distancia: 11,3 km.
Desnivel positivo: 770 m.
Desnivel negativo: 770 m.
 Toda la información de la ruta se puede consultar en www.alberguesyrefugios-dearagon.com.

focas y alcanzar el pasillo del Coso, otro punto a tener en cuenta. Por él, realizamos un corto descenso hasta el refugio de Respomuso, fin de la primera etapa.

En todo este sector que hemos recorrido aparecen una serie de picos a los que se puede acceder, como son el pico del Puerto de Marcadau (2.675 m), la punta de los Ibones (2.723 m) o la Gran Fachá (3.005 m). Habrá que prever siempre el tiempo necesario para la aproximación.

Segunda etapa

La segunda etapa comienza en el refugio de Respomuso, del que

salimos en corto ascenso hacia el Coso, desviándonos a la derecha a la altura de un gran pino, hasta asomarnos y ver la cabaña Alfonso XIII. Se inicia ahora un descenso complejo para orientarse. Bajamos al barranco de Campo Plano, cerca de la cola del embalse de Respomuso, y nos orientamos en dirección al valle de Llena Cantal, donde localizamos el ibón del mismo nombre, que se atraviesa en busca del collado de Piedrafita. Se llega así a una zona de gran pendiente, en la que avanzaremos paso a pie. Se flanquea la ladera hasta el collado del Infierno o se gana este bajando previamente al ibón de Tebarray. Una vez en el collado, se desciende hacia los ibones Azules y, desde el ibón superior, se coge una vaguada escondida a izquierda, que nos lleva al embalse de Bachimaña. Lo atravesamos para volver a coger la traza del día anterior, hasta el refugio de los Ibones Bachimaña.

También en este tramo se nos presentan una serie de cimas optativas a las que ascender, como el pico Tebarray o el Gran Alto de Pondiellos. En cualquier caso, en toda esta segunda etapa habrá que tener en cuenta el tiempo de bajada desde el refugio de los Ibones de Bachimaña al parquin del Balneario de Pantitosa.

SENDERO LÍMITE Y COMITÉ DE REFUGIOS FAM

AGENDA DEPORTIVA

■ Club Litera Montaña

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

Escalada

Fecha: 9 de abril.
 Lugar: ferrata de Foradada del Toscar.

Senderismo

Fecha: 10 de abril.
 Lugar: Muntanyes de Prades (Alcover).

■ CM Los Trepadores del Calatorum

Calatorao (Zaragoza).
 Tel. 976 607 670
lostrepadoresdelcalatorum@gmail.com

Escalada

Fecha: 9 y 10 de abril.
 Lugar: Albarracín.

■ Club Alpino Universitario

Zaragoza
 Tel.: 976 762 297.
info@clubalpinouniversitario.com

www.clubalpinouniversitario.com

Alta montaña

Fecha: 9 y 10 de abril.
 Lugar: Cotiella.

Esquí de montaña

Fecha: 9 y 10 de abril.
 Lugar: Pirineo francés.

■ CM Os

Andarines d'Aragón
 Zaragoza.
 Tel.: 976 061 514/615 972 697
osandarines@osandarines.com

www.osandarines.com

Senderismo

Fecha: 9 de abril.
 Lugar: Fanlo-Torla.

■ CM Isuara

Gotor (Zaragoza).
 Tel.: 976 820 995.
cmisuara@hotmail.com

Senderismo

Fecha: 9 de abril.
 Lugar: barranco San Martín de Val d'Onsera.

■ CM Virgen del Carmen

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

Senderismo

Fecha: 10 de abril.
 Lugar: Vidangoz-Puerto de Las Coronas-Burgui.

■ Montañeros de Aragón

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



Barranco de Mascún. PRAMES

■ CM Pirineos

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

Escalada

Fecha: 10 de abril.
 Lugar: ferrata Huesa del Común.

■ Peña Guara

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

Esquí de montaña

Fecha: 9-10 de abril.
 Lugar: Alta Ruta Valle de Tena.

Senderismo

Fecha: 10 de abril.
 Lugar: Llert-Campo.

Senderismo

Fecha: 10 de abril.
 Lugar: circular pico Aniés.

■ CM Rodanas

Épila (Zaragoza).
 Tel.: 976 603 065/679 405 802.
cm.rodanas@gmail.com

Senderismo

Fecha: 10 de abril.
 Lugar: mirador de la Porterá.

■ AD Elaios

Zaragoza.
www.elaios.org

Senderismo

Fecha: 10 de abril.
 Lugar: barranco de Mascún.