



Campamentos de verano en refugios y albergues de la FAM

Los campamentos de verano son una excelente opción vacacional para iniciarse en la montaña. ECOAVENTURA PIRINEOS

El fin del curso escolar y el verano están cada vez más cerca y la opción de muchos escolares es la de pasar unos días de vacaciones en alguno de los muchos campamentos y colonias que se organizan en la montaña aragonesa. Son varios los establecimientos gestionados por la Federación Aragonesa de Montañismo que suman entre sus propuestas la oferta de campamentos de verano, con posibilidades en las tres provincias.

En el caso de Huesca, la empresa Ecoaventura Pirineos (www.ecoaventurapirineos.com) organiza campamentos en tres sedes: en el refugio de Riglos y la Escuela Refugio de Alquézar (instalaciones gestionadas por la FAM) y en el campamento Ramiro el Monje, en la Selva de Oza.

El de Riglos se compone de los turnos del 25 de junio al 4 de ju-

lio, del 4 al 13 de julio, del 25 de julio al 3 de agosto y del 3 al 14 de agosto. Está destinado a niños y niñas de 7 a 12 años, excepto los dos últimos turnos (campamento de montaña), para chicos y chicas de 12 a 15 años. Sus atractivos: rafting, vía ferrata, tirolinas, escalada, iniciación a las aguas bravas, yincana acuática, senderismo y observación de aves, entre otras actividades.

En Alquézar, los turnos son todos en julio: del 4 al 13, del 13 al 22 y del 22 al 31, todos ellos para edades comprendidas entre los 7 y los 12 años. En este entorno, se ha planificado descenso de barrancos, iniciación a la escalada, escalada en rocódromo, tirolinas, senderismo, observación de aves, animaciones ambientadas, visita a Alquézar medieval, cuentacuentos y diferentes veladas.

Por último, en Oza, el campamento Multiaventura de Monta-

ña oferta cuatro turnos: del 4 al 13 de julio, del 13 al 22 de julio, del 25 de julio al 3 de agosto y desde el 3 al 14 de agosto; los tres primeros para edades comprendidas entre los 10 y los 17 años y el cuarto, de los 14 a los 17. Este es un auténtico campamento de tiendas de campaña, con un programa que incluye descenso de barrancos, vía ferrata, escalada, iniciación a la espeleología, senderismo, parque de aventura de tirolinas, BTT y vivac, además de las clásicas veladas, talleres y multitud de juegos.

En Teruel, el refugio de la FAM de Rabadá y Navarro (www.refugiorabadaynavarro.com), en las faldas del pico Javalambre, organiza sus colonias en un par de periodos, del 17 al 24 de julio y del 7 al 14 de agosto. Pensado para chicos y chicas de 9 a 14 años, propone actividades de escalada en rocódromo, baños en piscina,

juegos de orientación, práctica de rápel, manualidades y talleres variados (entre ellos de cocina), veladas nocturnas, teatro, aprender a sobrevivir en el monte y mucha, mucha naturaleza. Como en todos los casos, se incluye pensión completa, las actividades multiaventura, seguros de Responsabilidad Civil y de accidentes y monitores titulados las 24 horas.

Finalmente, en Zaragoza, la empresa Jalón Activo (www.jalonnactivo.com) organiza el Campamento Multiaventura Morata de Jalón, en el albergue de la localidad, que también gestiona la FAM. Las fechas son del 18 al 24 de julio y está dirigido a niños y niñas de entre 7 y 14 años. A los talleres y actividades típicas de colonias, se suman todas las posibilidades que ofrece el Espacio Multiaventura Morata que, a modo de circuito, permite la posibilidad de escalar en roca, apren-

der a rapelar, recorrer una vía ferrata, escalar en cajas, caminar por un puente mono y practicar espeleología. Se añaden las opciones senderistas y de navegar en piragua.

Esta empresa también organiza los campamentos del albergue de Calcena, otro establecimiento asociado a la central de reservas de Alberguesyrefugiosdearagon.com. Así, del 21 al 27 de julio, niños y niñas de esas mismas edades podrán iniciarse en la espeleología y la escalada, o aprender a tirar con arco, entre otras muchas actividades y diversiones en la naturaleza.

No hay que dejar escapar estos destinos vacacionales que tienen al montañismo como eje de diversión y aprendizaje en el medio natural, en instalaciones montaÑeras como son las que gestiona la FAM.

FAM

II- III / PRAMES CELEBRA SU VEINTICINCO ANIVERSARIO CON NUEVOS PROYECTOS

IV- V / 'ARAGÓN A PIE POR GR': DE SARAVILLO A LA FORTUNADA Y DE ARIÑO A ALBALATE

VI / REFLEXIONES SOBRE LA TOMA DE DECISIONES EN MONTAÑA: RIESGOS Y ACIERTOS

VIII / DE EXCURSIÓN POR EL PR HU 95, EN EL ENTORNO DE ARAMON PANTICOSA

PROMUEVE:



CON LA GARANTÍA EDITORIAL DE:



PATROCINAN:



16 DE JUNIO DE 2016

ARAGÓN país de montañas

ANIVERSARIO | La empresa aragonesa celebró su trayectoria mirando al futuro

Prames, más de 25 años por todos los caminos



Sergio Rivas, futuro gerente de Prames. FOTOS: PRAMES

El pasado miércoles, la empresa aragonesa Prames celebró sus más de 25 años de trayectoria en un acto que congregó a numerosos asistentes. Unas 200 personas, entre las que se encontraban representantes de su accionariado y accionistas, autoridades institucionales y políticos, representantes del sector financiero de la comunidad y del montañismo aragonés, escritores, periodistas y medios de comunicación, clientes, proveedores y colaboradores, amigos y, por supuesto, trabajadores, arroparon esta celebración que se llevó a cabo en las instalaciones del Camino de los Molinos, 32, en Zaragoza.

Fundada a finales de 1988, pero registrada ya en 1989, el bache atravesado por la empresa en estos últimos años de crisis hizo que no se celebrasen sus bodas de plata hace un par de años. El acto, por tanto, sirvió para reivindicar todo un camino recorrido en un momento de consolidación y de cambio, pues se está preparando el cambio de gerencia.

Modesto Pascau, el actual gerente, que se jubilará próximamente, condujo el acto en calidad de anfitrión. Tras una pequeña presentación, dio paso a la inter-

vención de Jesús Rivas, actual presidente del Consejo de Administración, cargo que también tiene previsto dejar, y cofundador de la empresa, junto a Paco Lacau y al propio Pascau. Fue, sin duda, una intervención emotiva en la que declaró que «Modesto es quien nos ha traído hasta aquí», gracias a la generosidad con la que se puso al frente del proyecto.

Larga trayectoria

Fue Modesto Pascau el encargado de repasar la evolución de la empresa desde los comienzos en los años 80, con la construcción de los primeros refugios de la Federación Aragonesa de Montañismo (Armeña, Ángel Orús, Estós). Siguió la señalización de senderos y, después, la publicación de las primeras guías para promocionar todo lo anterior, hasta llegar a las muchas y diversas las líneas de trabajo que Proyectos y Realizaciones Aragonesas de Montaña, Escalada y Senderismo acomete.

Prames se creó para articular esas iniciativas de la Federación Aragonesa de Montañismo. De hecho, la FAM y la Diputación Provincial de Huesca fueron las primeras entidades en formar parte de su accionariado, al que

se irían sumando el Gobierno de Aragón, Ibercaja, CAI, las diputaciones de Teruel y Zaragoza, el Ayuntamiento de Zaragoza, HERALDO DE ARAGÓN, la Fedme, distintos clubes de montaña y 145 montañeros y montañesas. Asimismo, tuvo unas palabras de recuerdo para aquellos que ya no están. En ese repaso no faltó tampoco una mención a los principales premios recogidos por Prames a lo largo de su historia.

Modesto Pascau también señaló que, a través de todos los trabajos realizados, Prames es hoy «un referente nacional con sello propio, identificado por la calidad, la sostenibilidad y la durabilidad». De ahí que también lanzase el mensaje de la necesidad de introducir este tipo de criterios en las baremaciones de los concursos públicos, convertidos hoy en auténticas subastas. En esta línea, habló de la importancia del turismo en la naturaleza y, concretamente, en la montaña, y de la necesidad de que este sea de calidad.

Fue también él quien presentó a su sucesor en la gerencia de la empresa, Sergio Rivas, quien recordó cuando su padre le comentó cuál iba a ser el nombre de la empresa, mostrando así su fuerte vinculación con la misma. Dedicación,

empeño y continuar innovando, adaptados a la tecnología y a aspectos formativos, están en el horizonte de la nueva dirección.

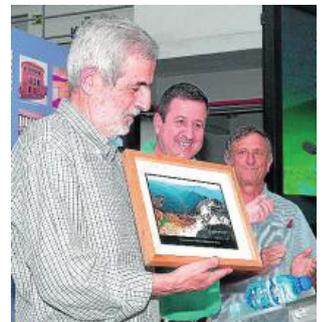
A favor del desarrollo

Después intervinieron diversas autoridades, que también subrayaron la labor realizada por Pascau al frente de Prames. Miguel Gracia, presidente de la DPH, destacó el papel de la empresa aragonesa en el desarrollo de la actividad turística en el entorno natural de Aragón, anticipándose a las necesidades y contribuyendo así al desarrollo sostenible del territorio y a la fijación de población, objetivos por los que trabaja la Diputación en la provincia de Huesca.

Por parte del Gobierno de Aragón, intervinieron los consejeros de Desarrollo Rural y Sostenibilidad, Joaquín Olona, y de Vertebración del Territorio, Movilidad y Vivienda, José Luis Soro. El primero ejemplificó en Prames el concepto de 'emprendimiento' o iniciativa empresarial, y destacó su trabajo a favor del equilibrio entre conservación medioambiental, disfrute de la naturaleza y desarrollo territorial. El segundo fijó su atención en la importancia del turismo sostenible a la hora no solo de generar riqueza económica, si-



Modesto Pascau, gerente de Prames, conduciendo el acto del aniversario.



Jesús Rivas recibió un recuerdo de manos de Luis Masgrau.

no de vertebrar el territorio, y apostó por un turismo de experiencias y sensaciones.

A continuación, el presidente de la FAM, Luis Masgrau, recordó a las personas que han hecho que la FAM sea lo hoy lo que es y su apuesta por Prames, refiriéndose también a la labor de los más de 150 clubes de montaña que conforman la federación, y la rasmia que caracteriza a todo el colectivo montañero. Finalmente, Juan Carlos Sánchez, jefe de la Obra Social de Ibercaja, comentó las grandes satisfacciones y beneficios sociales que reporta Prames y se refirió a ella como «una buena empresa y un buen producto al que sin lugar a dudas ha contribuido tener un buen líder».

También intervino el presidente de las Cortes de Aragón, Antonio Cosculluela, barbastrense como Modesto Pascau y buen conocedor de la trayectoria de Prames, quien, además de sus palabras de agradecimiento a Prames, deseó lo mejor a quien será su nuevo gerente.

El acto finalizó con un vídeo sobre toda esta trayectoria empresarial y las diversas líneas de trabajo de la empresa a día de hoy: restauración de patrimonio, construcción y gestión de refu-



Instalaciones de Prames donde tuvo lugar el acto.



Consejo de Administración de Prames y autoridades presentes.

gios, señalización de senderos, formación, interpretación del patrimonio, consultoría, cartografía, publicaciones, desarrollos de páginas web y aplicaciones, etc.

Asimismo, se entregaron un par de fotografías enmarcadas a Pepe Díaz, presidente de honor de la FAM y anterior presidente del Consejo de Administración, y a Jesús Rivas, en agradecimiento a su trabajo y apoyo a Prames.

A todo ello siguió un estupefando picoteo a cargo de la escuela de hostelería Topi, del que disfrutaron todos los asistentes, entre los que también se encontraban el expresidente de Aragón y senador Marcelino Iglesias; la vicealcaldesa Luisa Broto; el director general, José Ignacio López Susín; el director-gerente del IAF y presidente de Montañeros de Aragón, Ramón Tejedor; Jorge Marqueta, de Turismo de Aragón, la diputada Elena Allué; diversos diputados de la DPZ y la DPH; alcaldes y presidentes de comarca; los exconsejeros Francisco Bono y Luis Acín; y los directores de HERALDO, Mikel Iturbe; 'Diario del Alto Aragón', Javier García Antón; 'El Periódico de Aragón', Jaime Armengol, y Aragón TV, Pepe Quílez.

AURORA MARTÍN

NOTICIAS DEPORTIVAS

■ FAM

Horario de verano

Desde el lunes 6 de junio, las oficinas de la FAM están abiertas para atención al público los martes y miércoles de 17.00 a 20.00. Para la atención a los clubes, el horario es de lunes a viernes de 11.00 a 13.00.

■ COPA DE ESPAÑA

Selección FAM de carreras por montaña

El pasado sábado, se celebró el Cross del Telégrafo, en Cerdilla (Madrid), segunda prueba puntuable de la Copa de Carreras Verticales, donde se corrió mucho, pero hubo poca subida. A mitad de carrera, se perdió el grupo de cabeza, entre los que se encontraban Kiko Navarro y Daniel Osanz. Al final, Daniel Magallón fue 2º; Kiko Navarro, 7º; Daniel Osanz, 3º en categoría junior; Pilar Prades, 4ª y 1ª veterana; y Berta Vigo, 7ª. También se celebró el Campeonato de España Junior, en el que Daniel Osanz abandonó por caída con esguince grado II del tobillo. Finalmente, en el Campeonato de España Individual y Autonómico, Albert Ferrer fue 20º; Sergio Cazcarro, 33º; Javier Robres, 35º; Kiko Navarro, 52º; y Álex Marín, 62º. Juanma Oviedo y David Rebullida se retiraron por lesión. Patrocinada por Biofrutal y Scott Running España, la selección de la FAM quedó la 7ª de entre las 15 que participaron.

■ LA VICORADA

Un clásico en Sediles

El próximo 25 de junio, el Ayuntamiento de Sediles organiza una cita muy consolidada en el calendario senderista y de BTT: La Vicorada, que alcanza ya su novena edición. Incluida en el calendario de Andadas Populares de la FAM, propone dos tramos de 26 y 15 km (www.sediles.es y vicorada@sediles.es).

■ REDOLADA SENDERISTA

El Cucharón Solidario

La Redolada Senderista 'El Cucharón Solidario', organizado por el CM El Cucharón e incluida en el calendario de Andadas Populares de la FAM, alcanza ya su décima edición. La cita es el próximo 26 de junio, en Santa Cruz de Moncayo (Zaragoza), y este año, además de incluir recorridos largo y corto, de 24 y 16 km, contará con otro itinerario adaptado para sillas de ruedas. Información e inscripciones: cmelcucharon.blogspot.com.

■ ANDADAS POPULARES

Tres citas para el mes de julio

Tres son las andadas populares que incluye la Credencial del Caminante para este próximo mes de julio, todas ellas a principios de mes. La primera es la X Marcha Senderista 'Las Calzadas', en Aliaga (Teruel), programada para el sábado 2 de julio, con recorridos de 22 y 15 km, organizada por el ayuntamiento de la localidad. Información y contacto: www.aytoaliaga.com y ramiro.mas@endesa.es.

El domingo 3, se celebrará la III Marcha Senderista de Rodanas, en la localidad zaragozana de Épila y organizada por su ayuntamiento. Sus tramos también serán de 22 y 15 km. Información y contacto: <http://www.cm-rodanas.blogspot.com/es/> y jaimelangarita@gmail.com.

Además, también en la provincia de Zaragoza, el sábado 9 de julio, tendrá lugar XII La Huechada, organizada por los Senderistas de la Huecha de Magallón, con un solo recorrido de 33 km. Información y contacto: www.huechada.com y presidente@huechada.com.

■ CONTRA EL CÁNCER

Marcha solidaria organizada por AECC Zaragoza

Este domingo 19 de junio, se celebrará la III Marcha contra el cáncer de la AECC en Zaragoza, que coincidirá con la segunda edición de Teruel. En la capital aragonesa, transcurrirá en Puerto Venecia, con un recorrido de 5 km y el objetivo de llegar a los 3.500 participantes. Inscripciones en <http://marchacontraelcancer.heraldo.es/>, tiendas Decathlon o en la tienda que HERALDO DE ARAGON tiene en el paseo de la Independencia de Zaragoza.

■ LIBRO

Presentación

El jueves 30 de junio, en la sede de Montañeros de Aragón (Gran Vía, 11, bajos, Zaragoza), a las 19.30, tendrá lugar la presentación del libro 'Guía de montes de Huesca. 200 ascensiones', de Eduardo Viñuales Cobos y Alberto Martínez Embid. En el acto también intervendrá el presidente de la entidad montañera, Ramón Tejedor, y el editor de Sua, Jesús Mari Pérez.

SEAS COMO SEAS TENEMOS UNA MONTAÑA PARA TI

VERANO 2016
ESTANCIA
HOTEL PIRINEO

HAZ YA TU RESERVA PARA ESTE VERANO
Y CONSIGUE GRATIS
ACCESO A LAS ACTIVIDADES DE
NUESTRAS ESTACIONES

aramón
MONTAÑAS DE ARAGÓN

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

SENDERISMO | Recorrido por los Estrechos de Albalate y el Chorro Fornos



Estrechos de Albalate en el Recodo de los Chaparros. RICARDO P. POLO

El fin de semana del 25-26 de junio, el programa 'Aragón a pie por GR', impulsado por la FAM y los clubes de montaña, ofrece una doble oportunidad para conocer algunos de los GR aragoneses, en este caso, con el plus de calidad de los Senderos Turísticos de Aragón.

Para el próximo sábado 25 de julio, la Asociación Senderistas de la Huecha propone el tramo del turolense GR 262 que va de Ariño a Albalate del Arzobispo, pasando por los estrechos que atraviesa el río Martín en esta zona. Por su parte, para el domingo, los Grupos de Montaña Sabiñánigo organizan una salida por el GR 15, entre las poblaciones de Saravillo y Lafortunada, en el Alto Cinca, con una desviación hasta el paraje conocido como Chorro Fornos.

De Ariño a Albalate

La etapa que se inicia en Ariño es la más larga del GR 262 (casi 20 km). Desde esta localidad, entre la carretera y el río, el sendero se dirige, aguas abajo, hacia el manantial de los Baños, donde hay un área recreativa y varias pilas donde se remansan las aguas termales; a continuación, se acerca a las nuevas instalaciones del balneario de Ariño. Más adelante, junto a una pasarela colgante, surge la posibilidad de desviarse hasta el santuario de la Virgen de Arcos, al otro lado del río; y poco después a unas

DATOS ÚTILES

GR 262 ARIÑO-ESTRECHOS DE ALBALATE

Fecha: 25 de junio.

Lugar y hora de salida: Cooperativa de Magallón a las 6.00.

Parada en Zaragoza, en la puerta principal de la estación Delicias (C/ Rioja) a las 6.45.

Distancia: 18,2 km.

Desnivel+: 470 m.

Desnivel-: 610 m.

Horario: 5 h 35 min.

Inscripciones: en cuenta de la Asociación Senderistas de la Huecha de Bantierra (31910162994786967127). 12 € mayores de edad y 2 euros menores acompañados de un responsable. En caso de apuntarse a la comida (12 €), llamar al 978 812 204 o al 619 071 965; será a las 14.30. Contacto: presidente@huechada.com.

GR 15 SARAVILLO-CHORRO D'OS FORNOS-LAFORTUNADA

Fecha: 26 de junio.

Lugar y hora de salida: plaza de España de Sabiñánigo, a las 6.30, para salir sobre las 8.30 desde Saravillo.

Distancia: 18,5 km.

Desnivel+: 370 m.

Desnivel-: 656 m.

Horario: 7 h.

Inscripciones: en oficinas del GMS (c/ Ciudad de Fraga, 2, Sabiñánigo) o llamando al 974 480 687, hasta el viernes 24.

tumbas medievales excavadas en la roca.

Llegados al puente del Batán, en la carretera a Albalate del Arzobispo, comienza uno de los recorridos más sugerentes dentro del GR 262: el de los estrechos del Martín. El sendero cruza a la margen izquierda del

río, y, al poco, se da la posibilidad de optar por un bucle senderista que nos va a llevar a orillas del Martín, tanto por su margen derecha, junto a un canal de aguas que discurre más elevado que el río, como por su izquierda, visitando diversos abrigos rupestres.

Por esta segunda opción, la más habitual, se encuentra primero un covacho con una serie de grabados medievales y de otras épocas posteriores. Más adelante, ante el soberbio paisaje de los estrechos, se alcanzan los abrigos con pinturas rupestres levantinas y esquemáticas del Recodo de Los Chaparros I y II y Los Chaparros.

El GR desciende posteriormente hasta el río, uniéndose a la variante antes comentada, y prosigue por la margen derecha, iniciando el tramo más aéreo. También ahora es posible realizar otro bucle senderista combinando las dos orillas. Por la orilla derecha, el GR permite algunas vistas espectaculares del canal elevado sobre el río y que discurre excavado en la roca en algunos tramos. Por la izquierda, se visita el abrigo con pinturas rupestres prehistóricas de los Estrechos I y, gracias a un paso habilitado con pasarelas, se alcanza el de los Estrechos II, adonde confluye también la otra alternativa. Algo más adelante se sitúa la central de Rivera.

Finalmente, el GR 262 se encamina por la senda del Canal y una pista hasta Albalate del Arzobispo, final de este Gran Recorrido y una localidad monumental en la que destacan su iglesia parroquial de la Asunción, con una hermosa y esbelta torre mudéjar, y el castillo señorial, gótico y mudéjar, que domina el caserío.

Esta ruta recorre un tramo del sendero GR 15 entre Saravillo y Badaín-Lafortunada, conocido como Camín de Mataire, que era la entrada natural al valle de Chistau desde el del Cinca antes de la construcción de la carretera por el congosto de las Devotas.

De Saravillo a Lafortunada

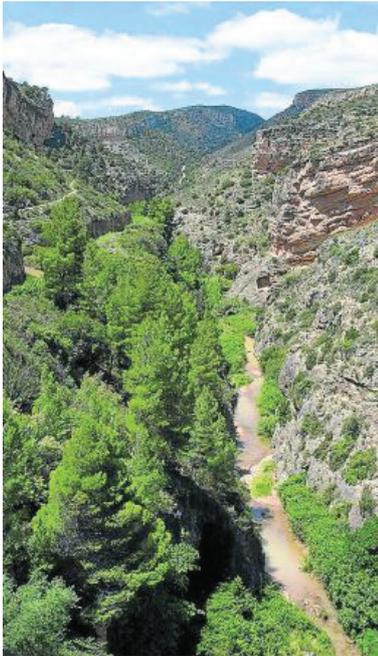
El camino arranca en el núcleo urbano de Saravillo, población situada en la margen izquierda del río Cinqueta y de la que fue párroco el famoso mosén Bruno Fierro, que tiene dedicado un pequeño museo en el lugar. Desde el centro urbano salimos por la calle principal del pueblo, ascendiendo en dirección al collado de San Miguel, pasando por algún tramo empedrado y alternando tramos de senda con algún otro de pista, por un bosque de bojés y pinos.

Alcanzado el collado de San Miguel, situado entre la robusta Punta Llerga y la más modesta peña de San Miguel, este constituye una espléndida atalaya con magníficas vistas sobre el río Cinqueta. Continuaremos entre pinos y, por terreno casi llano, llegamos en unos minutos a la Collata Mataire (1.348 m), desde nos saldremos del GR por una pista a la derecha para alcanzar en unos 5 min un claro donde se encuentra el refugio de Peguera, lugar ideal para reponer fuerzas.

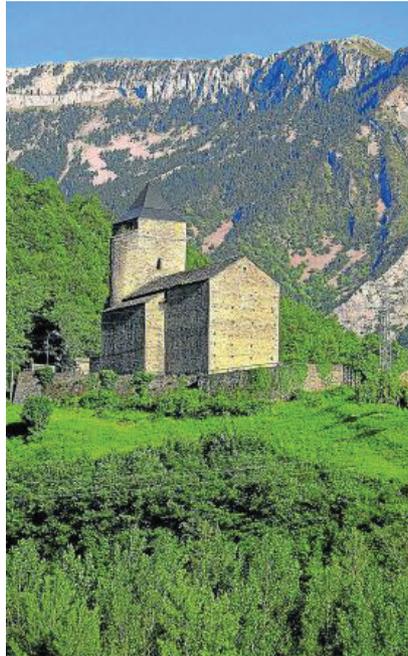
De nuevo en el GR, iniciaremos una bajada, dejando a nues-

CHORRO FORNOS. En el río Irués, las Fuentes y el Chorro Fornos son unas surgencias cársicas. En concreto, el Chorro Fornos es un enorme ojo abierto en la pared rocosa por donde borbotea el agua en periodos de deshielo o épocas muy lluviosas.

EN ARIÑO. En Ariño, se puede visitar un yacimiento de icnitas junto a la carretera, el Centro de Arte Rupestre 'Antonio Beltrán', del Parque Cultural del Río Martín, y la subse del Territorio Dinópolis 'Valcarria'.



Estrechos del Martín. R. P. POLO



Iglesia de Badaín. JAVIER ROMEO



Las Fuentes de Fornos en el río Irués. PRAMES

tra izquierda las bordas de Mataire. Desde aquí, y ya en la vertiente del río Cinca, el sendero discurre en suave descenso por la margen izquierda de este río. Siempre por bosque de pinos y robles, transitaremos por un sendero suave y cómodo.

Tras cruzar un barranco, pasaremos por debajo de los enormes tubos de la central de Lafortunada y llegaremos a Badaín, un pequeño pueblo en el que destaca su imponente y majestuosa iglesia parroquial.

Un poco antes de llegar a esta localidad, el GR alcanza el sendero que conduce a la cascada del Chorro d'os Fornos, nacimiento del río Irués. Este río tiene un corto recorrido, ya que pronto se

une al barranco del Garona, desembocando en el Cinca a la altura de Badaín, en la cabecera del embalse de Lafortunada, construido en 1965.

En este punto, dejaremos el GR 15 por la izquierda a cambio de un sendero muy llevadero, alternando pequeñas subidas y bajadas, siempre paralelos al río Irués. Al cabo de 50 minutos llegaremos al cauce, donde se unen los ríos Garona e Irués, cruzando por una pasarela metálica a la otra orilla.

Continuaremos nuestro recorrido por estas tierras a través de una senda que sale a la izquierda (hito evidente), estrecha y con mayor vegetación, que discurre por la garganta del Irués. Así, se llega a la Fuente d'os Fornos, una

surgencia con carteles y panel informativo.

A partir de aquí el sendero gana pendiente y se hace más estrecho. En unos 20 min más, alcanzamos nuestro objetivo, la cascada del Chorro d'os Fornos, que oiremos conforme nos acercamos; un espectacular lugar en pleno Pirineo. La primavera es, sin duda, la mejor época para realizar la ruta, por la gran cantidad de agua exintente. Volveremos sobre nuestros pasos hasta Badaín, donde tomaremos la senda que parte a la altura de la iglesia y, en unos 10 min, llegaremos a Lafortunada.

SENDERISTAS DE LA HUECHA Y GRUPOS DE MONTAÑA SABIÁNIGO

ARAGÓN
TU REINO

www.turismodearagon.com

www.facebook.com/TurismodeAragon

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

VIVE ARAGÓN EN TU MOVIL

ARAGÓN

GOBIERNO DE ARAGÓN

Arriesgar, acertar y decidir



Vista del Pirineo todavía con abundante nieve desde el Aneto. PRAMES

Recuerdo cuando Tamara Lunger renunció a la cima del Nanga Parbat invernal y Javier Camacho habló del riesgo de caminar por el filo de una navaja, cuando hay que decidir si seguir hacia la cima o dar media vuelta. Estos recuerdos me llevan a reflexionar sobre la genialidad de las vivencias del camino, a través de las decisiones que tomamos mientras vamos a nuestra cima. Tomar decisiones es un proceso que realizamos toda nuestra vida. Ante situaciones con diferentes grados de complejidad e incertidumbre, valoramos (de forma más o menos rápida) las alternativas y recursos que tenemos, y al decidir asumimos el riesgo de desestimar unas actuaciones, eligiendo otras y teniendo en cuenta los costes y beneficios que nos aportan, a corto, medio y largo plazo.

Este proceso, en el deporte de montaña, resulta un tema apasionante, especialmente en situaciones de alto riesgo cuando avanzas hacia el objetivo, caminando por el filo de esa navaja del que hablaba Javier Camacho, donde las probabilidades de no volver se igualan con las de hacerlo y llevas la muerte contigo en cada pa-

«El día de cima, la sensación de compromiso era enorme. Sin duda, sabía que ese día podía costarme la vida, así que me pregunté: ¿qué es lo que realmente importa? Y no tuve ni que responderme».

«Simone, si voy hasta arriba vas a tener que ayudarme a bajar'. Pese a esto, me animó a seguir, pero enseguida entendí que en la montaña no tengo que contar con la ayuda de otra persona. Necesito salvarme a mí misma, nadie más lo hará. Tal vez mis compañeros lo habrían intentado, pero hubiese sido imposible y solo les estaría metiendo en problemas».

«Tomar la decisión de renunciar al éxito no fue fácil, porque el hecho de tener que bajar no fue solo un pensamiento de mi mente, sino un flash en mi cerebro. Creo que fue una combinación entre creer en Dios, mi enfoque espiritual de la montaña y el conocimiento de mi cuerpo lo que me hizo tomar esta decisión. Y estoy segura de que todo eso junto salvó mi vida».

TAMARA LUNGER

so, como dice Simone Moro. Por eso conviene ser muy eficiente en las decisiones que tomemos para ganarle espacio a la vida.

Los grandes deportistas como Tamara Lunger tienen la virtud de saber en qué momento el éxito no pasa por la foto de la cima,

sino por la capacidad de renunciar a ella, de asumir el riesgo de abandonar la foto y ganar la posibilidad de seguir acumulando experiencias que te permitan volver a intentarlo.

Tamara renunció a la foto y el resto renunció a acompañarla.

Tamara ganó la vida mientras Simone, Ali y Álex ganaron también la foto. Todos pasaron a formar parte significativa de la historia en la montaña, no solo por ascender un ochomil en invierno, sino por mostrarse genuinos a través de valores como el compañerismo, la generosidad o la honestidad.

La toma de decisiones está cargada de subjetividad, como el estado de ánimo, la confianza en las propias posibilidades, la presión externa percibida o en el apoyo percibido de los compañeros. Con nuestras habilidades psicológicas para regularla y el análisis de las posibles alternativas es con lo que pasamos a la acción.

¿Tomar una decisión implica, sí o sí, asumir un riesgo? La respuesta siempre es sí, aunque puede haber grandes diferencias en la valoración que hagamos unos y otros de la misma situación; incluso nosotros mismos podemos hacer distintas valoraciones según nuestro estado de ánimo. Algunos pueden pensar que Tamara no arriesgó e hizo lo fácil y otros pueden pensar todo lo contrario.

¿Por qué fallamos al decidir?

Hay múltiples causas: análisis insuficiente de la situación, falta de información o insuficiencia de datos, indecisión por exceso de perfeccionismo, impulsividad, objetivos poco claros, desestimar como posibles algunas alternativas muy probables, basarnos solo en la intuición, etc.; o simplemente, dejarnos llevar por el riesgo de formar nuestra imagen deportiva a partir de la aprobación de los demás, lo que supone tomar decisiones basadas en las expectativas de los demás.

¿Cómo podemos entrenarnos para tomar decisiones más eficientes ante lo inesperado? ¿Cómo podemos aprender a distinguir lo que es relevante de lo que no lo es y conocer qué tipo de respuestas son las más eficientes para cada situación?

En primer lugar, adquiriendo un elevado autoconocimiento y también un elevado conocimiento de las propiedades de la montaña y la actividad que realicemos en ella. En segundo lugar, actuando más que reaccionando, anticipando las posibles consecuencias de nuestras acciones.

ENCARNA PALMA

Psicóloga del deporte y 'coach'

Escapada romántica

Heraldo te ofrece una escapada única a un precio inmejorable



HOTEL SPA AGUAS DE LOS MALLOS ****
Incluye: Habitación Doble / Desayuno / Entrada para dos personas al Circuito SPA / Cena para dos personas.



HOTEL SILKEN ORDESA ****
Incluye: Habitación doble/Desayuno/Bombones y cava en la habitación. Y a elegir entre cena para dos personas o entrada al spa para dos personas.



HOTEL BALNEARIO ALHAMA DE ARAGÓN ****
Incluye: Habitación doble/Desayuno/ Acceso a la piscina termal activa. Y a elegir entre cena y tratamiento chorro termal para dos personas o acceso al circuito Aqualhama para dos personas.



HOSPEDERÍA CASTILLO PAPA LUNA
Incluye: Habitación doble / Desayuno / Cena para dos personas / Bombones y cava en la habitación.



HOSPEDERÍA PALACIO IGLESUELA DEL CID
Incluye: Habitación doble / Desayuno / Cena para dos personas / Bombones y cava en la habitación.



HOSPEDERÍA DE SAN JUAN DE LA PEÑA
Incluye: Habitación doble/Desayuno tradicional/Cena para dos personas/Bombones y cava en la habitación.

Elige entre cualquiera de estas estancias de ensueño a un precio que no podrás rechazar...

por solo **129 €**
precio paquete para dos personas



HOTEL BARCELÓ MONASTERIO DE BOLTAÑA & SPA *****
Habitación Doble Superior/ Desayuno / Bombones y cava en la habitación. Y a elegir entre cena para dos personas o entrada para dos personas al spa.



HOTEL REINA FELICIA DE JACA ****
Incluye: Habitación doble/Desayuno/Entrada para dos personas al Spa circuito termal. Y a elegir entre cena para dos personas o bañera hidromasaje para dos con botella de cava en la habitación.



Conseguir una de estas escapadas es muy fácil

HAZ TU RESERVA MANDANDO UN E-MAIL A promocionesheraldo@halcon-viajes.es



O LLAMANDO AL TELÉFONO



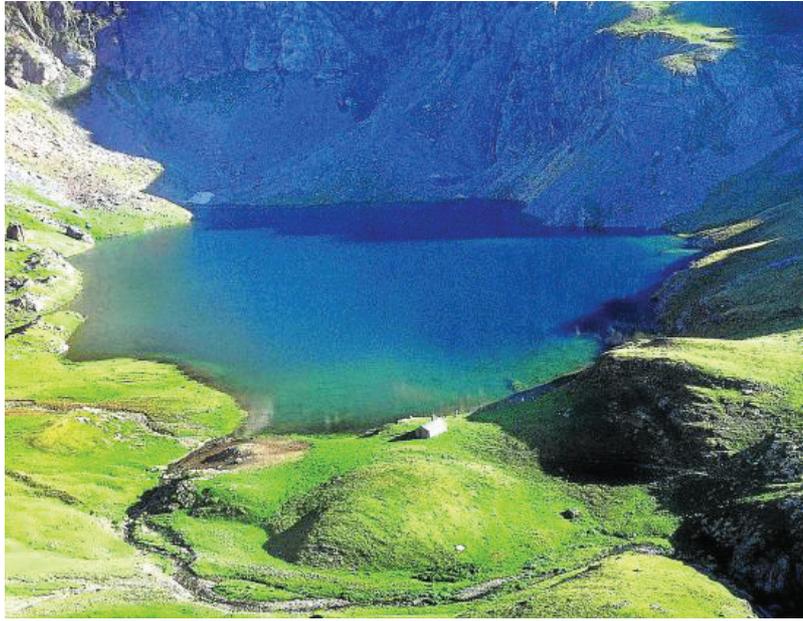
976 221 030

Indícanos qué hotel quieres disfrutar y las fechas de tu estancia y pasa por la oficina Halcón a recoger tu documentación para vivir una escapada de ensueño.

HERALDO
DE ARAGON

ESCAPADA | Excursión por el PR-HU 95, en el entorno de Aramón Panticosa

Por La Ripera y Sabocos



Ibón de Sabocos, escenario al que nos lleva el PR-HU 95. PRAMES

La excursión que proponemos parte desde el aparcamiento de la estación de esquí Aramón Panticosa. Al final de la localidad, cruzamos el puente sobre el río Calderés y, sin pasar el segundo puente sobre el río Bolática, giramos a la izquierda para tomar el sendero PR-HU 95 que parte de detrás de edificio de la estación, junto a un cartel indicador.

El camino marcha por un tupido bosque de frondosas remontando el cauce del Bolática que, en unos 25 min desde el inicio, cruzamos por el puente de la Zoché, ascendiendo por bosque hasta llegar a las praderas de La Selva. La presencia de ganado en la zona desdibuja el sendero, por lo que deberemos continuar por llano de frente, hasta pasar al lado de un refugio de pastores.

Después de atravesar dos barranqueras, habrá que rodear el pequeño montículo que nos queda enfrente por la izquierda, siguiendo trazas de sendero, y tomar enseguida una pista que nos acerca al río. Justo antes de llegar al puente que lo cruza, sale de frente un sendero que nos llevará entre abedules y prados con boj hasta un pequeño puente que cruza el río. Al otro lado, saldremos a la pista que remonta el valle de La Ripera.

Continuaremos por ella pasando al lado del refugio de La Ripera y, justo después, cruzaremos de nuevo el río por una palanca para seguir remontando el valle. Enseguida saldremos de nuevo a la pista, que no a bandonaremos

DATOS ÚTILES

Horario: 7 h 20 min.
Desnivel: 1040 m.
Distancia: 20,4 km.
Tipo de recorrido: circular.
Texto extraído de: Prames, 'Valle de Tena y Tierra de Biescas', 2000.

hasta que muere, pasando junto al refugio de El Cantal (2 h desde el inicio).

Casi al llegar al circo, la pista se dirige hacia la derecha, ascendiendo hasta otro refugio (El Verde). Continuando unos metros, muere para dar paso a un sendero que nos llevará hasta el collado de El Verde. Sin apenas perder altura, alcanzaremos en unos 15 min el collado de Sabocos, punto más elevado del trayecto, a casi 2.100 m.

Bajaremos por praderas, siguiendo de cerca el arroyo que desciende hacia el ibón de Sabocos, que cruzaremos para llegar al lago (a unos 20 min del collado). Al lado de otro refugio, parte un sendero que asciende hacia la izquierda para rodear el ibón y llegar hasta los remontes de las pistas de esquí. Tomaremos la pista que nos lleva cerca de la cafetería y que asciende después en fuerte pendiente, girando más tarde a la izquierda para descender hacia otras instalaciones.

Llegados a una división de pistas, seguiremos hacia la derecha y, cuando nos encontramos justo

encima de unas instalaciones de la estación, la dejamos después de dos curvas y descendemos de frente por las pistas de esquí, sin sendero, hasta conectar de nuevo con unas pistas. Continuamos hacia la derecha por esta pista principal unos 25 min, hasta los remontes de Petrosos II. Nada más pasarlos, giramos a la izquierda al llegar junto a un viejo refugio de madera y continuamos llaneando por una vieja pista poco marcada.

Pasamos al lado de la fuente y abrevaderos de Mazaranauala y entramos en el bosque para llegar hasta otro refugio. Aquí la pista termina y comienza un sendero muy poco marcado al principio. Al llegar al refugio, continuamos de frente, pero tendiendo algo hacia la derecha, descendiendo, para enseguida ver las marcas que señalizan el camino. Tomamos así un sendero que pierde altura por las laderas de Yalen, a la sombra de un bosque mixto.

A los 10 min, seguimos a la derecha en una división de sendas y descendemos entre hayas hasta el cercano sendero que une Panticosa con Hoz de Jaca. Nosotros seguimos hacia la derecha para dejar a la izquierda el sendero que baja al Pueyo por el puente de las Palizas y salir en 20 min más a una pista que continuaremos hacia abajo, entrando enseguida en Panticosa, tras pasar junto a la fuente Estrimal.

Parte de este recorrido se puede realizar utilizando los remontes de la estación de esquí.

PRAMES

AGENDA DEPORTIVA

■ CM Pirineos

San Lorenzo 9. 3º D.
 50001. Zaragoza.
 Tel.: 976 298 787.
 www.clubpirineos.org
 info@clubpirineos.org

Alta montaña

Fecha: 24-26 de junio.
 Lugar: 'Lorenzada'.

■ CM Los Arañones

Pza. del Pilar, s/n (edif. Servicios Múltiples)
 22880 Canfranc-Estación
 Tel.: 657 955 957
 hola@cdmlosaranones.com
 http://www.cdmlosaranones.com/

Barrancos

Fecha: 25 de junio.
 Lugar: barranco Boca del Infierno.

■ AD Lo Bisaurín

Horno, 7.
 22730 Aragüés del Puerto (Huesca).
 Tel.: 976 393 787/629 806 388.

Barrancos

Fecha: 25 y 26 de junio.
 Lugar: barrancos Mascún y Oscuros del Balceiz.

■ CM Los Trepadores del Calatorum

Ctra. Longares, 19, casa.
 50280 Calatorao (Zaragoza).
 Tel. 976 607 670
 lostrepadoresdelcalatorum@gmail.com

Escalada

Fecha: 25 y 26 de junio.
 Lugar: Rodellar.

■ CM Jesús Obrero

Travesía Del Vado, 14-entlo.
 dcha.
 50014 Zaragoza
 Tel.: 976 292 611/976 292 611
Escalada
 Fecha: 25 y 26 de junio.
 Lugar: Pont de Camp.

■ Amigos de la Huecha

La Vía, 7.
 50520 Magallón (Zaragoza).
 Tel.: 976 858 133
 presidente@huechada.com
 www.huechada.com
Escalada
 Fecha: 25 de junio.
 Lugar: GR 262: Estrechos del río Martín.

■ Grupos Montaña Sabiñánigo

Ciudad de Fraga, 2.
 22600 Sabiñánigo (Huesca).
 Tel.: 974 480 687.

gms@gmsabi.com

www.gmsabi.com

Senderismo

Fecha: 26 de junio.
 Lugar: Saravillo-Chorro do Fornos-Lafortunada.

■ CM Los Trepadores del Calatorum

Ctra. Longares, 19, casa.
 50280 Calatorao (Zaragoza).
 Tel. 976 607 670
 lostrepadoresdelcalatorum@gmail.com

Senderismo

Fecha: 26 de junio.
 Lugar: San Úrbez.

■ Montañeros de Aragón

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

Senderismo

Fecha: 26 de junio.
 Lugar: azud del Ebro en Zaragoza-Movera.
 Lugar: Sansanet-Ibón de Estañés-Espelunguere-Sansanet.

■ Javieres de Huesca

C/ Tarbes, 5
 22005 Huesca
 646 489 550
 http://javieresdehuesca.es/
 javieresdehuesca@gmail.com
Escalada
 Fecha: 26 de junio.
 Lugar: San Úrbez.

■ Peña Guara

Vicente Campo, 9, bajos.
 22002 Huesca.
 Tel.: 974 212 450.
 www.p-guara.com
 p-guara@p-guara.com
Senderismo
 Fecha: 26 de junio.
 Lugar: miradores de Revilla y ermitas Tella.

■ Club Litera Montaña

C/ Santa Teresa, 2
 22500 Binéfar (Huesca).
 Tel.: 619 846 619.
 clublitera@hotmail.com
 http://clublitera.binefar.es/
Barranquismo
 Fecha: 26 de junio.
 Lugar: por determinar.
Senderismo
 Fecha: 26 de junio.
 Lugar: Ordesa, Cola de Caballo (senderismo infantil).



Valle de Ordesa.

PRAMES