

Cena de la montaña

La celebración del trabajo bien hecho



Foto de grupo de la última Cena de la Montaña, celebrada en octubre de 2015. MARIANO ADÁN

Cada año desde hace ya 21, la Federación Aragonesa de Montañismo convoca un encuentro festivo en torno a una mesa para celebrar logros y reconocer méritos en el heterogéneo mundo de la montaña. Es una noche especial, en la que los éxitos deportivos se maridan con las gestas históricas y con las discretas pero vitales labores de todo ese numeroso elenco que alimenta y da vida, día a día, al montañismo aragonés. Veteranos y jóvenes montañeros, deportistas de todas las modalidades que la montaña acoge, representantes de los distintos clubes, instituciones, empresas y colectivos vinculados al montañismo se darán cita el próximo viernes 21 de octubre en Zaragoza en la XXI Cena de la Montaña. Una emotiva noche para la memoria y la celebración.

Este año la FAM otorgará su Trofeo Federación 2016 a la primera expedición aragonesa que

coronó el Everest, promovida desde el club Peña Guara y que en 1991, hace ahora 25 años, llenó de orgullo a todo Aragón con su gesta. La integraban los alpinistas Víctor Arnal, Ignacio Cinto, Toño Ubieto, Javier Escartín, Pepe Garcés, Lorenzo Ortas y Pepe Rebollo. Garcés (miembro también del club Montañeros de Aragón Zaragoza), y Escartín se dejaron la vida en la montaña pero su memoria estará también presente en este merecido reconocimiento.

La joven escaladora Rebeca Pérez Duato, reciente campeona de España de escalada de dificultad en la categoría sub-20, recibirá la distinción como Mejor Deportista Femenina 2016. Como Mejor Deportista Masculino 2016 será reconocido Ángel Luis Salamanca Fernández, alpinista, escalador y miembro de los grupos de rescate de la Guardia Civil.

Otra de las distinciones que cada año otorga la FAM es la In-

DISTINCIONES XXI CENA DE LA MONTAÑA

Trofeo Federación

Expedición aragonesa al Everest 1991, que estuvo integrada por Víctor Arnal, Ignacio Cinto, Toño Ubieto, Javier Escartín, Pepe Garcés, Lorenzo Ortas y Pepe Rebollo.

Mejor Deportista

Rebeca Pérez Duato, Ángel Luis Salamanca Fernández.

Insignia de Oro

Prames.

Premio FIATC

Guardería del refugio de Góriz

Placas de Reconocimiento

Refugio de la Renclusa
Club Montaña Pirineos
UHCL-41 de la Guardia Civil
Familia Abadías de Benasque (en memoria de José Sayo)
Os Andarines d'Aragón
Proyecto 'GR 11 en 11' de Peña Guara: Oscar Palasín, Miguel Ángel Melet Azpíroz, Javier Lorente Martín y Antonio Labarta García

signia de Oro, que en esta ocasión recaerá en la empresa Prames, que ha cumplido 27 años de buen hacer y compromiso con el mundo de la montaña en Aragón.

El Premio FIATC se entregará a los guardas del refugio de mon-

taña de Góriz, por su meritoria actuación este verano auxiliando y prestando ayuda vital a un montañero accidentado.

Por otro lado, en la XXI Cena de la Montaña se entregarán Placas de Reconocimiento al refugio de la Renclusa, que cele-

bra este año su centenario, y al Club Montaña Pirineos en el 25 aniversario de la expedición al Pico Ciudad de Zaragoza, que integraron Pedro Cameo, Toño Marco, Carlos López y Joaquín Muñoz. También recibirán placas la UHEL-41 de la Guardia Civil en su 30 aniversario; la familia Abadías de Benasque, en memoria de José Sayo; el club Os Andarines d'Aragón, en la XV edición de 'La Jorgeada', y el proyecto solidario 'GR 11 en 11' desarrollado por los corredores Oscar Palasín, Miguel Ángel Melet Azpíroz, Javier Lorente Martín y Antonio Labarta García, de Peña Guara.

La Cena de la Montaña tendrá lugar en el hotel Reino de Aragón de Zaragoza (c/Coso, 80; 21.00), y para asistir hay que inscribirse previamente en la FAM (c/ Albarreda 7, 4º, 4ª de Zaragoza; teléfono 976 227 971), o en los clubes de montaña.

FAM

II-III / ZONAS DE ENTRENAMIENTO EN MONTAÑA: EL ZEM DE JAVALAMBRE

IV-V / CONGOSTO DE OBARRA Y BOSQUE DE PEGÁ, DOS EXCURSIONES POR EL ALTO ISÁBENA

VI / ASCENSIÓN AL AMA DABLAM, EN EL 60 ANIVERSARIO DEL CP MAYENCOS

VIII / V RUTA SENDERISTA BALNEARIOS DE JARABA, CON DOBLE RECORRIDO, LARGO Y CORTO

20 DE OCTUBRE DE 2016

PROMUEVE:



CON LA GARANTÍA EDITORIAL DE:



PATROCINAN:



ARAGÓN país de montañas

MONTAÑA | El ZEM Javalambre ofrece tres rutas desde el refugio Rabadá y Navarro

Los deportes de montaña necesitan un exigente entrenamiento si se quiere llegar a alcanzar resultados deportivos de alto nivel. Esta necesidad se ha multiplicado entre los deportistas con la llegada a la competición de estos deportes de montaña. Por eso, la FAM ha dispuesto de Zonas de Entrenamiento en Montaña (ZEM), con instalaciones seguras y de calidad, así como recorridos adaptados a las diferentes cargas de entrenamiento, que permitan aumentar la capacidad de resistencia y la mejora de las técnicas de progresión del deportista para lograr el máximo rendimiento.

Por otro lado, el entrenamiento en altura es una técnica empleada por numerosos deportistas de diferentes disciplinas, debido a que la falta de oxígeno desencadena un mecanismo de compensación que aumenta la producción de glóbulos rojos, aumentando de este modo la capacidad del transporte de oxígeno y consiguiendo, en definitiva, un mayor rendimiento físico. Las zonas de entrenamiento de montaña de la FAM persiguen conformar una red de recorridos de distintos desniveles y longitudes, con información contrastada sobre los itinerarios, señalizada y accesible para dispositivos GPS.

El ZEM Javalambre es la primera de estas infraestructuras, un espacio destinado a la práctica y entrenamiento de las carreras de montaña. Tiene su base en el refugio Rabadá y Navarro, ubicado en las faldas del Pico Javalambre, a 1.520 m de altitud, en el corazón de la sierra de Javalambre. Desde esas instalaciones parten tres recorridos circulares por los caminos y senderos del entorno de Javalambre y Camarena de la Sierra. Son circuitos de entrenamiento que no se encuentran señalizados sobre el terreno, salvo los tramos que coinciden con parte del Sendero Turístico GR 10, por lo que su seguimiento hay que realizarlo a través de dispositivos GPS, descargando previamente el 'track' de la ruta desde la página de referencia de la FAM (<http://zemfam.es/buscador/>).

Itinerarios

Todos los interesados podrán hacer uso de las instalaciones del refugio, donde tendrán acceso, si lo desean y no pernoctan en el mismo, a la descarga de los tracks, un folleto en papel con los recorridos y, al finalizar el entrenamiento, uso de la ducha y una consumición, todo ello por el módico precio de 3 euros. La apuesta de la FAM es importante en este proyecto, por ello toda la información sobre las rutas es de libre acceso.

La primera ruta tiene una longitud de 28,9 km, con 1.240 m de desnivel acumulado de subida y de bajada. El recorrido desciende del refugio al valle del río Camarena siguiendo las marcas del GR 10

La FAM apuesta por las Zonas de Entrenamiento en Montaña



Una vista del refugio de montaña Rabadá y Navarro. FOTOS: PRAMES



El ZEM Javalambre es un espacio pensado para el entrenamiento de carreras por montaña.

RUTAS ZEM-JAVALAMBRE

Ruta 1: Rabadá y Navarro - Amanaderos - San Pablo - Refugio.

Distancia: 28,35 km
Desnivel + / -: 1.240 m
Sendero: 45 %
Pista: 48 %
Asfalto: 7 %.

Ruta 2: Rabadá y Navarro - San Pablo/La Coronilla - Refugio

Distancia: 14,9 km
Desnivel +: 650m
Sendero: 45 %
Pista: 42 %
Asfalto: 13 %

Ruta 3: Rabadá y Navarro - Matahombres - Javalambre - Refugio

Distancia: 24,6 km
Desnivel +: 930m
Sendero: 34 %
Pista: 53 %
Asfalto: 13 %



Corredores entrenando en invierno en Javalambre.

que guían al corredor hasta la rambla de Amanaderos. Luego llega al primero de una serie de saltos de agua y toma el sendero acondicionado que baja por la margen del barranco, que ya no se abandona hasta llegar a la confluencia con el barranco de Riodeva, bajo el molino de Montereta. Aquí deja el GR 10 y se interna por el barranco, normalmente seco, de Riodeva, remontándolo hasta la confluencia con el barranco de los Ramos hasta una pista forestal. La pista progresa por su fondo ganando altura e iniciando la ascensión al monte San Pablo (1.794 m) por su vertiente oeste. Desde la ermita, una trocha se dirige al collado Perejil, donde comienza un fuerte descenso por senda que finaliza en la Senda Fluvial del Camarena y a la vez GR 10, al pie del pueblo de Camarena de la Sierra. La ruta toma esta senda ribereña y sale a la pista muy cerca de donde el GR 10 emprende la subida al refugio por el mismo camino de inicio del recorrido.

Distintos desniveles

La ruta número dos presenta 15 km de longitud, con 650 m de desnivel acumulado de subida y de bajada. Baja al valle del Camarena por el GR 10 y toma la pista en dirección a Riodeva. Cuando ésta llega al puente de la rambla, gira a la derecha junto a los corrales de la casa de los Prados y empieza a subir el cerro. Un tramo de sendero acorta la pista y enlaza con la trocha que ascienden por el cordal del monte hasta el rellano de La Coronilla (1.802 m). Luego continúa en dirección a la ermita de San Pablo, pierde algo de altura y al llegar al collado Perejil se interna por una senda que baja rápida a Camarena de la Sierra. A orillas del río, enlaza con la Senda Fluvial y GR 10 que discurre valle arriba hasta abocar a la pista que muy cerca conecta con el acceso peatonal que permite subir al refugio.

La ruta número tres tiene 24,8 km, 930 m de desnivel acumulado de subida y de bajada. Toma el GR 10 hasta el fondo del valle del Camarena y la pista que a la izquierda se dirige a Riodeva. En la cercana cuesta al cerro de las Simas, se abandona esta y el GR gira a la izquierda por camino menor que lomea por la margen izquierda del barranco hasta su finalización en un cuello entre cerros, a la vista de la vaguada de la fuente de Matahombres. Luego baja por senda al área recreativa y continúa por pista y senda a la fuente de la Miel. Sube por pista al collado del Buey, con opción (ida-vuelta) de coronar el pico Calderón (1.837 m), y progresa en altura en dirección al cerro Javalambre (2.020 m). Aboca a una pista principal por donde discurre el GR 10 bajo el Cerro Cave-ro, que luego abandona en el collado del Prado, antes de llegar al pico, por el sendero que desciende al refugio y que discurre próximo a la zona esquiable.

FAM

NOTICIAS DEPORTIVAS

■ CONFERENCIAS

XII Jornadas de Senderismo y Naturaleza

Organizadas por Os Andarines d'Aragón, las XII Jornadas de Senderismo y Naturaleza tendrán lugar los días 24, 25 y 26 de octubre en Zaragoza. El programa contempla tres conferencias de temática montañera:

- Lunes 24: 'El CP Mayencos en el Gasherbrum II', por Chema Tapia, viajero, montañero, escritor, andarín y experto en el Pirineo. Lugar: Centro Joaquín Roncal de Zaragoza (Fundación CAI-ASC, c/ San Braulio, 5).

- Martes 25: 'Una vida en torno a la montaña', por Ursi Abajo, escalador y montañero. Lugar: Centro Joaquín Roncal.

- Miércoles 26: 'Una vida al filo', Sebastián Álvaro, periodista (creador del programa 'Al Filo de lo imposible'). Lugar: Centro Cívico La Almozara de Zaragoza (Avda. Puerta Sancho, 30).

Todas las jornadas darán comienzo a las 19.50 con la proyección de pequeños documentales sobre las actividades de Os Andarines en el 2016, preparados por Rafa Cored, para concluir a las 21.00. Los asistentes recibirán un pequeño obsequio. Más información en: 976 061 514 y 615 972 697; osandarines@osandarines.com y en la web www.osandarines.com

■ ESCALADA

Rebeca Pérez, campeona de España de dificultad

Rebeca Pérez Duato, deportista del CN Helios y del Grupo de Tecnificación de Escalada Deportiva de la FAM, se proclamó el pasado sábado en el rocódromo Climbat-La Foixarda de Barcelona campeona de España de escalada de dificultad en la categoría sub 20. La escaladora aragonesa consumó así el doblete tras imponerse también este año en la Copa de España. Rebeca Pérez y Marta Palou, fueron las dos únicas chicas de la competición en conseguir encastrar una vía. El campeonato de España de dificultad juvenil reunió en Barcelona a noventa y cinco jóvenes escaladores y escaladoras.



Rebeca Pérez Duato.

CARLOS OLIVA

■ SENDEROS

23 de octubre, Día del Senderista de Aragón

Alquézar alberga este domingo 23 de octubre el XVIII Día del Senderista de Aragón, organizado por la FAM y el Club Montañeros de Aragón Barbastro. Están previstas dos marchas senderistas circulares:

- Alquézar, Asque y Alquézar por el GR 1 y el Camino Natural del Somontano, con una duración estimada de 4 horas.

- Ruta infantil y de veteranos: Alquézar, balsas de Basacol y Alquézar, de 2 horas.

Montañeros de Aragón Barbastro ha preparado también una actividad promocional de iniciación a la marcha nórdica, dirigida por la instructora internacional Magda Nayach, con un recorrido circular de Alquézar a San Pelegrín y Radiquero. Hay posibilidad de préstamo de material y los interesados pueden inscribirse en la oficina de Montañeros de Aragón Barbastro, teléfono 974 311 020 (de 20.00 a 22.00).

■ JORNADAS

XXIV Jornadas Estatales de Senderismo en Alquézar

Del 29 de octubre al 1 de noviembre tendrán lugar las XXIV Jornadas Estatales de Senderismo Fedme, organizadas por la federación española y por la FAM en la Escuela Refugio de Alquézar. Están previstas dos modalidades de inscripción:

- Opción 1 o inscripción completa, que incluye la asistencia a las jornadas, el alojamiento en la Escuela Refugio de Alquézar en régimen de pensión completa (desde la cena del sábado 29 de octubre hasta la comida del 1 de noviembre), con un precio de 150 euros.

- Opción 2, que incluye la inscripción en las jornadas, las comidas y las cenas (sin alojamiento ni desayunos). Su precio es de 100 euros.

Las inscripciones se realizan desde la web en: <http://reservasprames.com/inscripciones/index.php?id=228>. Más información en: 976 227 971 (horario: lunes a viernes de 11.00 a 13.00, martes y miércoles de 17.00 a 20.00).

SEAS COMO SEAS TENEMOS UNA MONTAÑA PARA TI



ABONO

TEMPORADA

ARAMÓN 283 KM



DESDE

95 €/MES

PAGO FRACCIONADO

¡COMPRA HASTA EL 8 DE NOVIEMBRE AL MEJOR PRECIO!



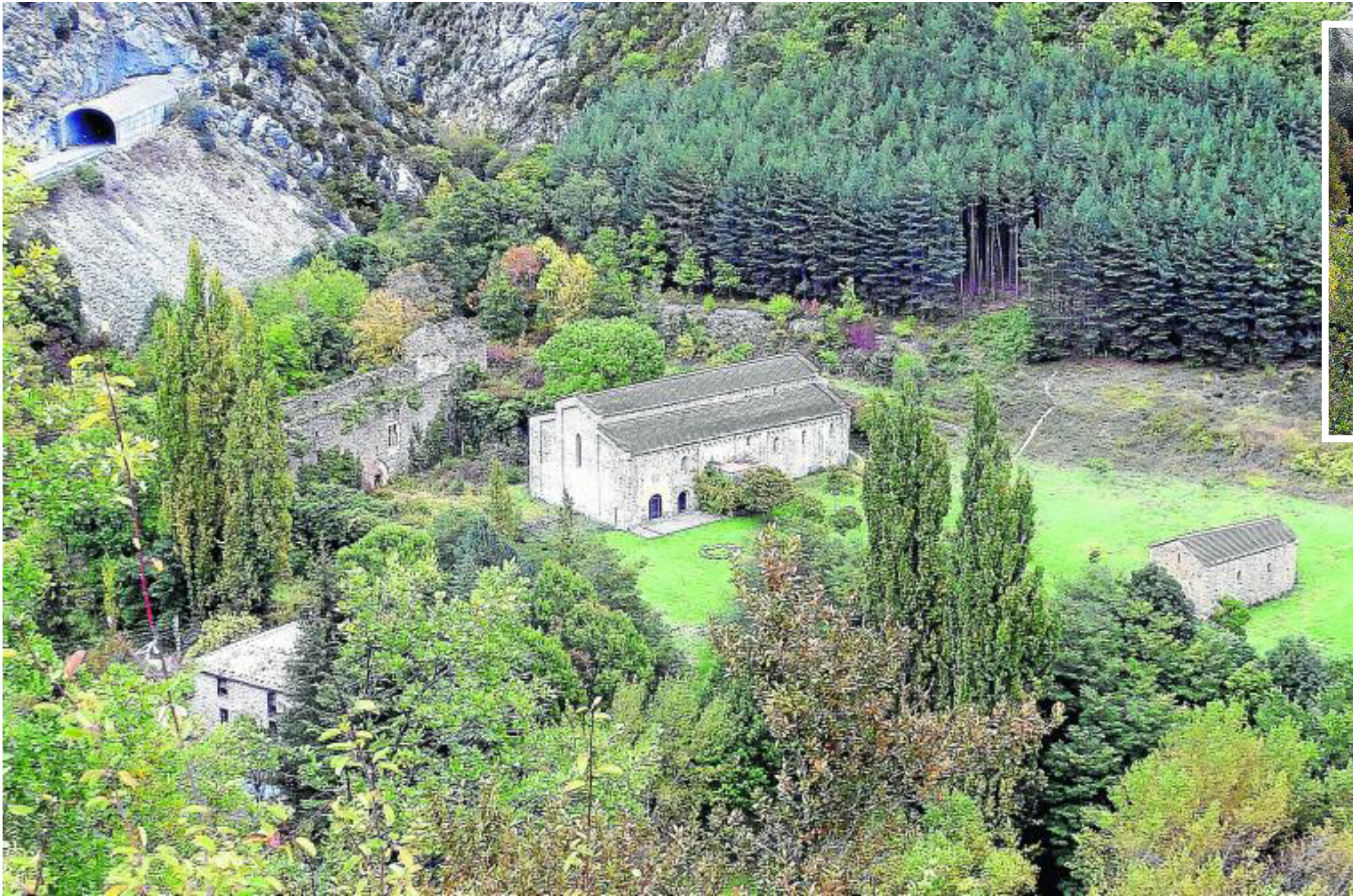
aramón

MONTAÑAS DE ARAGÓN



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

BOSQUES OTOÑALES | Dos excursiones por el curso alto del Isábena



Vista del complejo monástico de Obarra en la bajada desde Ballabriga. FOTOS PRAMES

El congosto de Obarra y el bosque de Pegá

La cuenca del río Isábena, en la comarca de La Ribagorza, es otro espacio poblado por bosques mixtos que en esta época del año se llenan de color. Hoy os proponemos dos recorridos muy próximos, que se pueden realizar en una misma jornada, por el congosto de Obarra, magnífico desfiladero labrado por el río Isábena entre las estribaciones de las sierras de Sis y del Turbón, y por el bosque de Pegá, señalado como ruta ornitológica en las cercanías de Bonansa.

Desde Graus o Benabarre, nos encaminaremos por la carretera A-1605 hacia La Puebla de Roda y en dirección a Bonansa. Para realizar la primera de las dos excursiones se recomienda combinar vehículos. Tras pasar Beranuy y el barrio de las Herrerías o Farrerías de Calvera, llegaremos al desvío del monasterio de Obarra, donde podemos dejar aparcado

un vehículo. Continuaremos viaje por la carretera, atravesando el congosto de Obarra hasta encontrarnos en la salida del desfiladero, una pista a mano izquierda que conduce hacia las poblaciones de Espés y Espés Alto. La seguiremos unos 700 m hasta el enlace con el sendero GR 18.1, por el que vamos a caminar, dejando aparcado el coche en algún lugar aparente.

A Ballabriga y el monasterio

De norte a sur, el recorrido atraviesa el congosto de Obarra, magnífico desfiladero labrado por el río Isábena entre las estribaciones de las sierras de Sis y del Turbón. La ruta discurre por la margen derecha del río, un antiguo camino de herradura, cargado de historia y leyendas, que, desde hace cientos de años, comunica el monasterio de Obarra y los pueblos adyacentes con las localidades

de Espés y Laspaúles. Las marcas del GR 18.1 nos guían primero por un denso pinar. La senda avanza adaptándose a las laderas de la margen orográfica derecha del río Isábena, ofreciendo buenas vistas del espléndido y variado bosque de especies caducifolias que se enraízan en la margen contraria. Poco a poco, el pinar deja paso a un bosque mixto de robles, hayas, arces, avellanos...

Tras 50 minutos de caminata, aparece el desvío que en 100 m baja a la Font dels Fustés o fuente de los Carpinteros, que mana bajo una magnífica haya. Prosiguiendo el camino, se alcanzan los prados ganaderos de Farrás, ya abandonados; momento en que se enlaza con el antiguo camino de Espés. Al poco, se cruza el barranco La Garanta, que hace de límite entre los municipios de Laspaúles y Beranuy, y se inicia el ascenso por terreno más arbustivo hasta el paso

DATOS ÚTILES

Congosto de Obarra:
Horario: 2 h 35 min.
Distancia: 8 km.
Desnivel de subida: 300 m+.
Desnivel de bajada: 505 m+.
Tipo de recorrido: travesía
MIDE: 2-2-2-2.

Bosque de Pegá:
Horario: 1 h 30 min.
Distancia: 6 km.
Desnivel de subida: 125 m+.
Desnivel de bajada: 125 m+.
Tipo de recorrido: ida y vuelta
MIDE: 1-2-1-2

de la Croqueta, bajo la Roca el Castell, que podría hacer referencia al desaparecido castillo Ripacurcense en el que se alojaban los condes de La Ribagorza.

En ese momento, comienza el acusado descenso a la localidad de Ballabriga, con vistas privilegiadas sobre el conjunto monástico de Obarra y el valle del Isábena. Desde Ballabriga antiguos caminos comunicaban con Raluy y el puerto de Las Aras. Hasta que se hizo la carretera, el único camino existente para remontar el valle en dirección a Espés era el que partía de la villa y atravesaba el paso de La Croqueta, ahora señalado como GR 18.1. En época medieval Ballabriga llegó a ser el núcleo más habitado, junto con Calvera, de los que hoy comprenden el municipio de Beranuy.

Tras visitar Ballabriga, el sendero acorta una amplia curva de la carretera y, siguiendo el asfalto,

PASO OBLIGADO. Hasta la construcción de la carretera, el paso de La Croqueta por el congreso de Obarrá (GR 18.1), era el único camino existente para remontar el valle desde Ballabriga hacia Espés.

MIRADOR. Al final de la ruta del bosque de Pegá encontraremos un espectacular mirador natural con amplias vistas de las cumbres de La Ribagorza, el congosto de Obarra y el valle del Isábena.



La senda avanza adaptándose a las laderas de la margen orográfica derecha del río Isábena.



Mirador al final de la ruta por el bosque de Pegá.

alcanza el conjunto monumental del monasterio de Obarra, uno de los mejores ejemplos de románico lombardo de todo Aragón. Construida en el primer cuarto del siglo XI, la iglesia abacial de Santa María es un soberbio y armónico edificio de tres naves, decorado en el exterior con galerías de arquivoltas, lesenas y frisos de esquinillas. A los pies de la basílica están las ruinas del palacio prioral, mandado construir por Pedro de Mur en el siglo XVI. Muy cerca, hacia el sur, se encuentra la ermita de San Pablo, sencillo templo románico del siglo XII, y junto al puente, un edificio de moderna factura se levanta sobre los restos del antiguo molino harinero. Termina aquí la primera de nuestras excursiones. Nos desplazamos ahora en coche a recuperar el segundo vehículo y seguir la carretera hacia Bonansa.

Ruta ornitológica

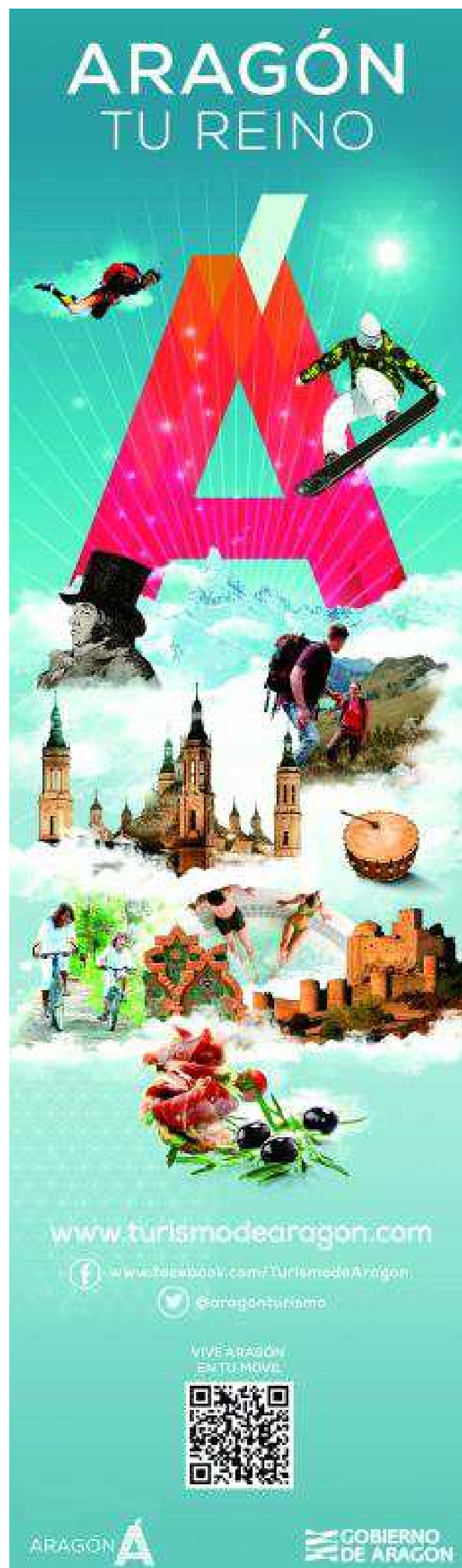
El inicio de nuestra segunda ruta se sitúa en el Alto de Bonansa, 200 m después de sobrepasar el propio alto. Aquí, desde la carre-

tera que baja al río Isábena, arranca por la izquierda una pista forestal cerrada al tráfico de vehículos. La pista, al inicio, se traza de manera llana y recta hacia el oeste por un pinar de pino silvestre de repoblación. A unos 200 m, en un claro, la pista cruza el sendero señalizado GR 15 y el sendero accesible del Mirador del Isábena. A partir de este punto, la ruta se adentra de nuevo en el exuberante bosque.

Poco a poco, entramos en la umbría (vertiente norte), de la sierra del Castell de Pegà/Creu de Bonansa. Debido a este cambio de orientación, la vegetación varía también a especies que precisan más humedad, con mayor representatividad del haya, aunque también aparecen serbales, avellanos, cerezos silvestres, arces campestres, algún acebo, lantana, arándanos, fresas silvestres, etc. La pista se adapta a la ladera ganando altura muy suavemente. Un kilómetro y medio después del inicio pasamos una fuente acondicionada (Font de Comas), y llegamos al refugio forestal de Pegà.

Continuamos entre vegetación caduca y perenne hasta llegar, en un kilómetro, a un cruce de pistas. En este punto debemos desear la pista de la izquierda, que asciende hacia el Castell de Pegà, para proseguir de frente (en dirección oeste), hasta llegar rápidamente a la borda de Ansuilo o d'Ansuils, lugar donde culmina la pista y la excursión ornitológica interpretada, al final del bosque. Se abre ahora una zona ocupada de praderas y árboles dispersos; donde hay una mesa de merendero que ayuda a disfrutar del lugar. En el extremo occidental del llano donde se ubica la borda, un espectacular mirador natural nos deleita con amplias vistas de las cumbres de La Ribagorça, el congosto de Obarra y el valle del Isábena, aquí enmarcado entre farallones. Este mirador se encuentra equipado con barandilla de seguridad, varios bancos de descanso, una mesa panorámica de interpretación del paisaje y un binocular turístico para la observación de aves. Regresaremos por el mismo camino.

PRAMES



ARAGÓN país de montañas

EXPEDICIÓN | Ascensión en el 60 aniversario del CP Mayencos



María Pilar Agudo en el campamento base del Ama Dablam, la semana pasada. DAVID ORNA



Subida al Ama Dablam por la vía normal. DAVID ORNA



Salida desde Barajas de senderistas y expedicionarios. CP MAYENCOS



La expedición a su llegada al aeropuerto de Katmandú. CP MAYENCOS

Hacia la cumbre del Ama Dablam

Este año el Club Pirineísta Mayencos de Jaca celebra su 60 aniversario y, entre las actividades programadas, afronta estos días las más ambiciosas, un 'trekking' y una expedición al Ama Dablam (6.812 m), en la cordillera del Himalaya. Un grupo integrado por 13 senderistas y tres expedicionarios partió desde Madrid el pasado día 15 hacia Katmandú, con destino final en el valle del Khumbu, donde se ubican también míticas cumbres como las del Everest y el Lothse.

El Ama Dablam ('Collar de la Madre'), es una montaña sagrada de inconfundible silueta piramidal, considerada como una de las más bellas del mundo y conocida como 'el Cervino' del Himalaya. No es un ochomil, pero a su incontestable belleza suma la elevada dificultad que ofrece para su ascensión por la cara oeste, la elegida por Mayencos, concretamente la vía Directa Americana (VI, 1.500 m, V, AI4), abierta en el

año 1990 por los americanos Glenn Dunmire y Chris Warner. Como nos señala Chema Tapia, responsable de montaña del club, la vía discurre por el espolón central de la pared, a la izquierda del glaciar colgado, entre la vía Japonesa del 85 y el corredor de la vía Smid del 86, y en su apertura se emplearon 60 largos de cuerda en terreno nieve-mixto vertical. La idea de la expedición jacetana es realizarla en estilo alpino en cuatro o cinco jornadas.

Los tres expedicionarios que afrontarán el reto de la cumbre son Nacho Merino, Manuel Rodríguez y Jesús Roberto Antolín. Nacho Merino es guía de montaña (UIAGM), profesor de esquí y experimentado alpinista amante de la dificultad sobre roca. Manuel Rodríguez atesora 20 años de experiencia como miembro de los grupos de rescate de montaña de la Guardia Civil (GREIM), es instructor guía de alta montaña (UIAGM), técnico de-

portivo en esquí alpino (I), y director del Grupo de Tecnificación de Esquí de Montaña de Aragón (GTEMA), de la FAM. Jesús Roberto Antolín es también instructor de los GREIM de la Guardia Civil y un experimentado alpinista. Como su compañero, ha realizado escaladas de dificultad y participado en numerosas competiciones en los ámbitos nacional e internacional.

Trekking y escalada

El proyecto del Ama Dablam cuenta también con una vertiente solidaria de la mano de otro miembro del CP Mayencos, David Orna, y su compañera María Pilar Agudo, que ya estaban en Nepal para colaborar en la iniciativa 'Nuestros niños de Langtang', de la oenegé Montañas y sonrisas. Ellos se encuentran desde hace unos días en el Ama Dablam preparando el ascenso a la cumbre por la vía normal.

Los expedicionarios y los sen-

deristas del CP Mayencos compartirán buena parte de su recorrido por el Himalaya. En el plan de ruta figura la visita al campo base del Everest, y la ascensión al Mera Peak (6.476 m), la cumbre más elevada que puede escalarse con permiso de 'trekking', una ascensión sin dificultades técnicas que servirá para la aclimatación a la altura de los expedicionarios. Como nos cuenta Chema Tapia, una vez finalizada la aclimatación en el Mera Peak, el equipo del Ama Dablam partirá por el valle de Khumbu hasta el campo base, en la morrena oeste. Desde allí el grupo de acompañamiento se dirigirá al campo base del Everest, mientras que los expedicionarios ascenderán por el glaciar para establecer el campo de altura. El ascenso lo harán en estilo alpino y el descenso lo realizarán por la vía normal, por la arista noroeste.

El club Mayencos nació como Sociedad de Pescadores en febre-

ro de 1956, contando pronto con otras secciones y convirtiéndose en un referente del montañismo en Jaca. En 1985 una reestructuración dio lugar a la creación de tres clubes, la Sociedad de Pescadores Mayencos, el Club Ciclista Mayencos y el Club Pirineísta Mayencos, que supera el millar de socios. Mayencos celebró en 2006 su 50 aniversario con una exitosa expedición al Gasherbrum II. El pasado 24 de julio, diez años después de alcanzar aquella cumbre y dentro de los actos del 60 aniversario, el club convocó a los integrantes de aquella cordada y del grupo de expedicionarios y senderistas que les acompañaron. Dentro de los actos del 60 aniversario el club ha organizado también este año el Día del Raquetista FAM, una doble prueba de esquí de montaña y, ya en diciembre, se hará cargo del belén montañero de la FAM.

PRAMES

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

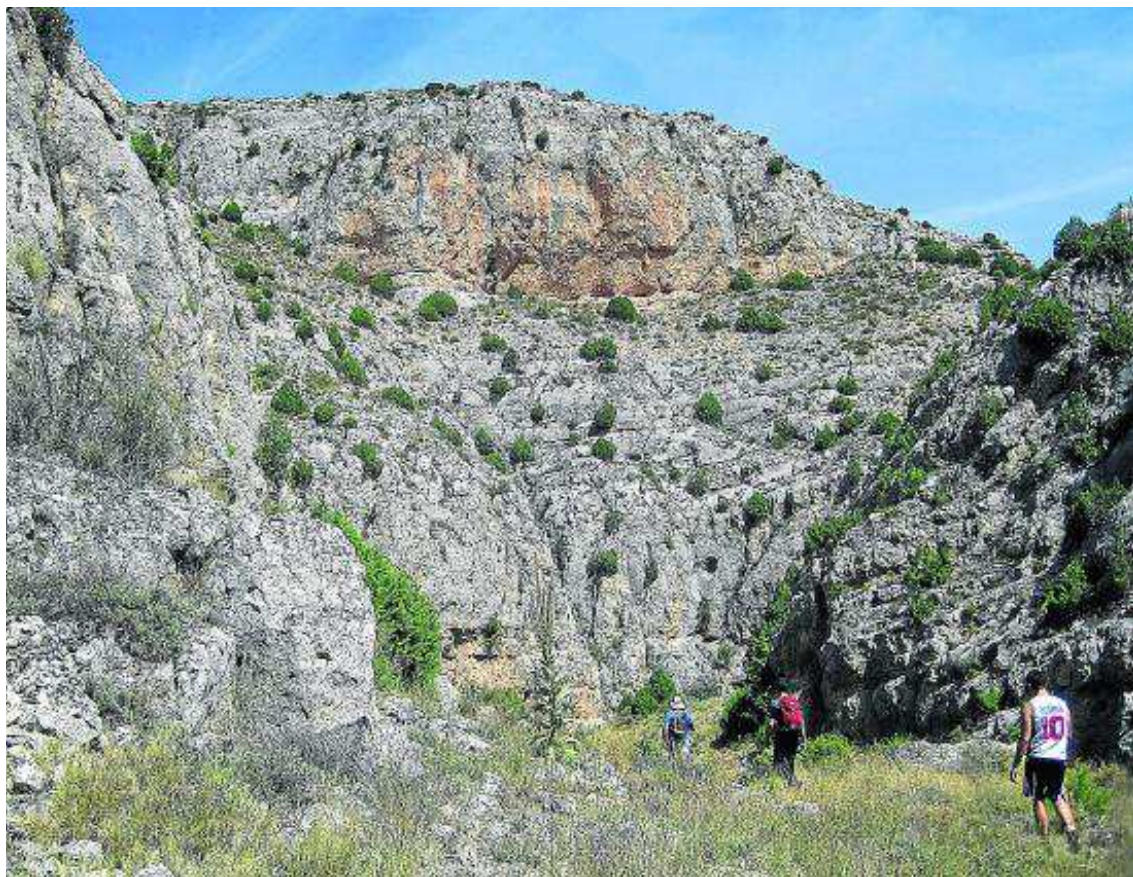
Indícanos qué hotel quieres disfrutar y las fechas de tu estancia y pasa por la oficina Halcón a recoger tu documentación para vivir una escapada de ensueño.

Halcón
viajes

HERALDO
DE ARAGON

SENDERISMO | Incluida en el calendario de Andadas Populares

V Ruta Senderista Balnearios de Jaraba



Senderistas en el barranco de La Tejera (Calmarza). DIEGO MALLÉN

El próximo domingo 30 de octubre, se celebrará en la localidad zaragozana de Jaraba la V marcha senderista 'Balnearios de Jaraba'. Se trata de una marcha ya consolidada incluida en el calendario del Comité Organizador de Andadas Populares de Aragón (Coapa). Los recorridos se dividen en dos opciones, una ruta larga de 20 km aproximadamente, para usuarios más expertos; y otra ruta corta de 12 km, para realizar de forma más cómoda y en familia. Este año, además del desayuno y los imprescindibles avituallamientos, la marcha senderista contempla también numerosos obsequios por parte de la organización, entre ellos un pequeño botiquín senderista para llevar en nuestras rutas y excursiones.

A diferencia de las anteriores, la marcha larga transcurrirá, en primer lugar, por los relieves aledaños más sobresalientes del municipio, rondando los 1.000 metros de altitud y con extensas vistas panorámicas de las sierras de Pardos y Algairén, la sierra de Vicor y el macizo del Moncayo, entre otras. La segunda parte del recorrido y una vez en los Pajares de Calmarza, los senderistas podrán adentrarse en el cañón fluvio-kárstico de 'La Tejera' hasta el 'Pozo Redondo' de Calmarza, donde les esperará el segundo de los avituallamientos. El regreso a Jaraba recorrerá el GR 24 por el



río Mesa, pasando cerca de la ermita rupestre de la Virgen de Jaraba, y por último, junto a los afamados manantiales y fuentes termales de la localidad.

Natural y cultural

La segunda de las opciones de esta V marcha senderista 'Balnearios de Jaraba', es más corta y remontará el río Mesa por el GR 24 hasta el túnel de la carretera Z-453, donde se inicia una preciosa senda que alcanza el mirador del río Mesa. Por el camino de Campillo, la ruta se desviará a las pinturas rupestres de arte levantino y descenderá el cañón de la Hoz Seca (GR 24.1), hasta los paseos de los edificios hidrotermales.

La marcha larga se iniciará a las 9.00 y la marcha corta a las 10.00, ambas desde el pabellón multiusos de la localidad. El límite total de inscritos se ha establecido en 200 personas. Se recomienda llevar prismáticos para poder avistar mejor las aves rapaces y rupícolas que anidan en los paredones rocosos.

El cañón fluvial del río Mesa y, más concretamente, el tramo comprendido entre las localidades de Jaraba y Calmarza, así como sus gargantas tributarias (barranco de la Hoz Seca, barranco del Hocino, La Tejera...), se encuentran catalogados por numerosas figuras de protección (LIC, ZEPA, etcétera). Constituyen un hábitat de gran interés natural y medioambiental, amén de todas las muestras de carácter cultural e histórico que se localizan en su entorno (ermita de la Virgen de Jaraba, pinturas rupestres, parideras, pozos de cal...), que hacen de este espacio uno de los más espectaculares de toda la provincia de Zaragoza, añadiendo el plus de calidad que ofrecen sus establecimientos de turismo rural y balnearios de aguas termales. Todo un paraíso por descubrir a través de sus innumerables rutas señalizadas.

Para más información sobre la marcha senderista e inscripciones, consultar en el teléfono 976 872 823 (ext. 2), y en la web www.jarabaturismo.com.

DIEGO MALLÉN

AGENDA DEPORTIVA

■ **Montañeros de Aragón**
Zaragoza.
Tel.: 976 236 355.
www.montanerosdearagon.org
administracion@montanerosdearagon.org
Alta montaña
Fecha: 29 de octubre.
Lugar: Tozal del Mayo (2.245 m).

■ **CAS-Nabaín**
Aínsa y Boltaña
clubcas@gmail.com
www.clubcas.com
Tel.: 974 502 316 (Nabaín).
cmnabain@telefonica.net
Alta montaña
Fecha: 29 de octubre.
Lugar: Tozal del Box (2.730 m).

■ **CM Isuara**
Zaragoza.
Tel.: 976 820 995.
cmisuara@hotmail.com
Alta montaña
Fecha: 29 y 30 de octubre.
Lugar: Midi d'Ossau (2.884 m).

■ **Club Alpino Universitario**
Zaragoza
Tel.: 976 762 297.
info@clubalpinouniversitario.com
www.clubalpinouniversitario.com
Escalada
Fecha: 29 y 30 de octubre.
Lugar: Escuela de Montaña de Benasque.

■ **Peña Guara**
Huesca.
Tel.: 974 212 450.
www.p-guara.com
p-guara@p-guara.com
Barranquismo
Fecha: 29 de octubre.
Lugar: Barranco L'Infern.

■ **CM Rodanas**
Épila (Zaragoza).
Tel.: 976 603 065/
679 405 802.
cm.rodanas@gmail.com
Barranquismo
Fecha: 30 de octubre.
Lugar: cuevas del Morrón.

■ **CM Jesús Obrero**
Zaragoza
Tel.: 976 292 611/
976 292 611
Senderismo
Fecha: 29 de octubre.
Lugar: Oliete-Sima de San Pedro-Poblado ibero-Oliete.

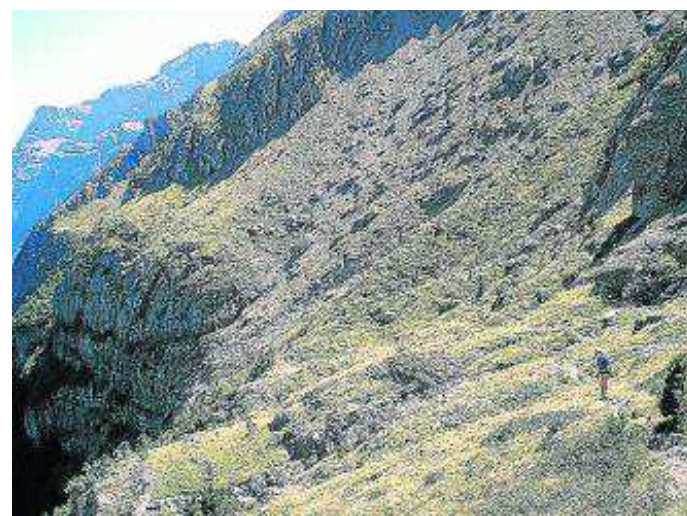
■ **GM El Castellar**
Alagón (Zaragoza).
Tel.: 976 612 006.
www.elcastellaralagon.net
elcastellaralagon@telefonica.net
Senderismo
Fecha: 29 y 30 de octubre.
Lugar: Chemin de la Mature.

■ **GM Sabiñánigo**
Sabiñánigo (Huesca).
Tel.: 974 480 687.
gms@gmsabi.com
www.gmsabi.com
Senderismo
Fecha: 30 de octubre.
Lugar: Ordesa-Camino Turrieto-Broto.

■ **AD Lo Bisaurín**
Aragüés del Puerto (Huesca).
Tel.: 976 393 787/629 806 388.
Senderismo
Fecha: 30 de octubre.
Lugar: la faja Tormosa, circo de Pineta.

■ **Montañeros de Aragón**
Zaragoza.
Tel.: 976 236 355.
www.montanerosdearagon.org
administracion@montanerosdearagon.org
Senderismo
Fecha: 30 de octubre.
Lugar: abrigos de Quizans y Chimiachas.

■ **CM Os Andarines d'Aragón**
Zaragoza.
Tel.: 976 061 514/615 972 697
osandarines@osandarines.com
www.osandarines.com
Senderismo
Fecha: 24 al 26 de octubre.
Lugar: XII Jornadas de Senderismo y Naturaleza (Zaragoza).



Vista de la faja Tormosa, en el valle de Ordesa. PRAMES