

Calcenada de verano Abrazando al Moncayo



'Cara oculta' del Moncayo, a la que se asoma Calcena. Desde aquí parte la Calcenada-Vuelta al Moncayo. CALCENADA

Los días 1 y 2 de agosto celebraremos la XIII edición de la Calcenada-Vuelta al Moncayo-GR 260, una fiesta deportiva que hermana a muchos de los pueblos que viven a los pies del Moncayo. Este año viene con novedades, pero manteniendo siempre el mismo espíritu y exigencia.

El circuito es un continuo sube y baja por pistas y caminos que andarines, corredores, jineteros y ciclistas afrontan con la ilusión de sentirse protagonistas de un gran reto, que pondrá a prueba su determinación y la solidez de su entrenamiento.

Entre las novedades de este año, la distancia en la prueba de ultramaratón se incrementa apenas 2 km, hasta los 106 km, a cambio de reducir en unos 15 los kilómetros de asfalto, quedando un recorrido más integrado en la montaña y más grato de transitar.

Otra novedad es que se presenta oficialmente la opción 'duatlón', en la que se participará por parejas: un ciclista y un corredor, siempre juntos y alternando sobre la BTT, deben completar el recorrido.

Y para los que no quieran afrontar los 106 km, se han habilitado

dos nuevos recorridos circulares: uno de 32 km que, pasando por la Tonda, llega a Talamantes y vuelve por el circuito de la prueba larga; y otro de 16 km que transita por el hermoso barranco de Valdeplata, recientemente reabierto.

La Calcenada, por la distancia, la climatología y su duración, es una prueba dura que exige una preparación adecuada. Si se hace corriendo, el recorrido se suele completar en 12-14 horas, muchas de ellas nocturnas, evitando así las horas más calurosas. Si se elige caminar, el recorrido necesita unas 18-22 horas, debiendo estar

preparados para soportar grandes contrastes de temperatura, fresco e incluso frío por la noche y un calor intenso en los últimos 30 km.

En bicicleta se evita la noche, pero no los grandes desniveles y el calor. El alto de la Tonda también es un 'hueso duro de roer' y exige un gran esfuerzo para coronar dicho puerto sin poner pie a tierra.

Para evitar en lo posible las retiradas y los problemas relacionados con la deshidratación, insolación y agotamiento físico, es importante llegar con una buena forma física. Además, hay que cuidar

el calzado y la piel, comer y beber cada media hora, aplicarse crema solar, llevar chaleco reflectante o linterna para la noche y, sobre todo, ser consciente de las propias limitaciones. No obstante, para ayudarte a conseguirlo, seguimos manteniendo puestos de avituallamiento cada 5 o 6 kilómetros, donde contarás con el apoyo de todos nuestros voluntarios.

Las personas interesadas en obtener más información de la prueba pueden consultar la web www.calcenada.com.

ORGANIZACIÓN DE LA CALCENADA

II-III / ENTREVISTA CON LOS AUTORES DEL LIBRO 'SENDEROS DE AGUA DEL RÍO ARA'

IV-V / ESCALADAS POR EL BARRANCO DE ZAFRANÉ, EN LA COMARCA DE BELCHITE

VI / MONTAÑA SEGURA, CONSEJOS PARA PREVENIR ACCIDENTES EN LA MONTAÑA

VIII / EXCURSIÓN AL COLL DEL TORO Y MULLERES, POR AIGUALLUT

ENTREVISTA | Ricardo Blanco, Álex Puyó y David Tresaco, autores de 'Senderos de agua del río Ara'

«Hemos encontrado barrancos preciosos»

Ricardo Blanco (Barcelona, 1971), Álex Puyó (Zaragoza, 1978) y David Tresaco (Zaragoza, 1977), amigos desde hace años, han realizado juntos actividades de altísimo nivel, como el descenso integral del Alcanadre; la combinación de los descensos integrales de Consusa y río Yaga, en Escuaín; y las '24 horas non-stop de barranquismo', en el valle de Tena, además de numerosas aperturas en Pirineos y sierra de Guara. Son los autores del libro de reciente aparición 'Senderos de agua del río Ara' (Prames, 2014).

¿Por qué el río Ara?

R.B.: Alex y yo ya habíamos realizado juntos un trabajo similar en la cuenca del río Gállego. Esta vez se eligió el Ara porque era otra zona que ambos conocíamos bastante bien, no estaba demasiado lejos de Zaragoza y porque creíamos que había un buen potencial en este lugar para dar a conocer descensos inéditos, que es el motivo principal de la guía.

¿Qué tiene de especial y cómo se gesta este proyecto?

Á.P.: El río Ara es el único gran río pirenaico sin embalses, algo excepcional en los tiempos que corren. Si a esto añadimos enormes zonas completamente deshabitadas, como el Sobrepuerto o la Solana, nos encontramos con un territorio bastante salvaje y con barrancos desconocidos hasta ahora para el descenso deportivo.

R.B.: Este proyecto nace a la vez que el anterior libro del Gállego, pero, por diferentes circunstancias, queda estancado más de lo que nos hubiera gustado. En el último año nos hemos puesto las pilas y también se incorpora David, lo que le da el empujón que faltaba para terminarlo.

El libro refleja un gran trabajo, no solo descriptivo, sino de elaboración de croquis y de fotografía.

¿Cómo ha sido este proceso?

Á.P.: Hoy en día, es fácil conseguir libretas de papel de polipropileno para tomar notas y dibujar los croquis en mojado en el propio barranco, y cámaras digitales acuáticas que dan muy buena calidad de fotografía. No es un trabajo tan complicado como hace unos años. Solo hay que cambiar el concepto y realizar el descenso no por diversión, sino como una recogida de datos.

R.B.: Lo que quizás no se valora es

el hecho de que, al haber realizado un inventario de todos los descensos conocidos del río Ara, en ocasiones ha tocado descender barrancos que no tienen nada de interés y en estos descensos es donde te llevas decepciones, porque has invertido mucho tiempo de investigación con mapas, libros y fotografías en el monte, que luego no se ve compensado.

¿Qué sorpresas se han encontrado? ¿Qué novedades aportan?

Á.P.: Hemos encontrado barrancos preciosos que no podíamos creer que estuvieran sin descender, como Pich, Sopeliana, San Antón, Fuebas, Llardó... y otros que, a pesar de haber estado publicados desde hace tiempo, no han adquirido la fama que merecen, como Bergazo, el Confesionario del río Sieste o la Glera de Otal.

R.B.: Al final, salen casi una treintena de nuevos descensos. Particularmente, la zona de Sobrepuerto nos ha llamado mucho la atención; no podíamos imaginar la cantidad de barrancos y de historias y leyendas que esconde esa zona que hoy está deshabitada.

¿Qué dirían de los barrancos de esta cuenca, en cuanto a diferencias entre sectores, interés natural, calidad de las aguas, belleza?

Á.P.: Cada zona tiene su encanto. Resumiendo al máximo, el propio río Ara tiene dos grandes descensos técnicos que solo son factibles unas pocas semanas al año. En sus afluentes hasta Broto nos encontramos un paraíso para los que buscan grandes verticales con Pich, Carpín, Duáscaro o Sorrosal... Sobrepuerto esconde los barrancos más paisajísticos y las riberas de Fiscal y Boltaña, algunas escasas joyas que habían pasado desapercibidas hasta ahora.

D.T.: El río Ara tiene una peculiaridad que lo hace especialmente interesante: se trata del último gran río del Pirineo aragonés sin represas, pantanos o infraestructuras hidroeléctricas relevantes. Eso le confiere un carácter salvaje que en otras cuencas se ha perdido.

R.B.: Sin olvidar los clásicos Furco y Gloces, o los barrancos de Ordesa, que son de los más bonitos del Pirineo, pero que están prohibidos por decisión administrativa.

¿Cómo equilibrar que el barranquismo sea un deporte que practica cada vez más gente sin que se masifiquen los barrancos?



Barranco A Glera, Sobrepuerto. R.B., Á.P. Y D.T.



Barranco del Furco, Torla. R.B., Á.P. Y D.T.



Salto del Pich. DAVID TRESACO



Barranco As Arriesa, Sorrosal. PEPE GUERRERO



Garganta del Ara, Bujaruelo. R.G.

Á.P.: La masificación es algo preocupante, pero que solo sucede los fines de semana en verano y en unos pocos descensos. Al publicar un buen montón de barrancos inéditos hasta ahora, confiamos en que esa gente que siempre hacía barrancos fáciles, como Furco y Gloces, porque apenas conocían otras posibilidades, puedan repararse entre otros descensos.

¿Qué recomiendan para iniciarse al barranquismo y disfrutar de estos senderos de agua?

D.T.: Aquellos que quieran probar por primera vez el descenso de barrancos deberían acudir sin dudarlos a los clubes de las federaciones aragonesas de montañismo o espeleología (en los que frecuentemente se preparan salidas promocionales supervisadas por monitores federativos), o contratar los servicios de empresas que cuenten con guías titulados. Es llamativo cómo ese primer descenso suele provocar reacciones muy claras: hay quienes no quieren volver a ponerse el neopreno jamás; mientras que otros no podrán dejar de pensar en repetirlo. Para estos últimos es para quienes se hace muy aconsejable el dirigirse a las federaciones o empresas de guías, e informarse acerca de los abundantes cursos de iniciación y perfeccionamiento que les permitirán adentrarse en esta disciplina y los lugares increíbles que te permite conocer.

R.B.: Como en todas las actividades técnicas, no hay que querer correr antes de saber andar. Contratar a un guía para descubrir este mundo o realizar un cursillo para aprender a ser autónomos con seguridad son pasos iniciales básicos.

¿Algún consejo de cara a la seguridad, tanto para noveles como para veteranos?

Á.P.: En ningún momento del descenso se debe bajar la guardia; un despiste absurdo puede convertir un día divertido en un auténtico infierno. Consultar las condiciones del descenso, llevar el material en perfecto estado y prever las condiciones cambiantes son reglas de oro que a veces se pasan por alto. D.T.: El barranquismo tiene una engañosa apariencia de actividad lúdica, sencilla o sin riesgos (que en parte se ha fomentado por la explotación comercial de ciertos descensos), cuando lo cierto es que, a menudo, la diferencia entre un descenso tranquilo o divertido y una actividad sería, peligrosa y expuesta pasa, sencillamente y por ejemplo, por un ligero incremento del caudal. Esa falsa apariencia ha dado lugar a que gente sorprendentemente poco preparada se adentre en cañones sin la menor idea de lo que tiene entre manos, lo que hace que el barranquismo sea hoy una de las actividades de montaña con una mayor accidentabilidad. Por esto, nunca podremos insistir bastante en hasta que punto es esencial una buena formación previa y una prudente valoración de las condiciones del cañón, las previsiones meteorológicas y las condiciones físicas y técnicas de todo el grupo, especialmente del participante más débil o menos preparado.

PRAMES

NOTICIAS DEPORTIVAS

■ CAMPEONATOS

Encuentro pirenaico de Jóvenes Montañeros 2014

El comité de Alta Montaña de la FAM convoca el 'Encuentro Pirenaico de Jóvenes Montañeros 2014'. Esta cita tendrá lugar en el valle de Tena, del 20 al 26 de julio. Entre las actividades destacadas se encuentra la ascensión a las cimas más representativas de esta parte del Pirineo aragonés, entre ellas varios 'tresmiles'. La pernocta durante todo el programa se realizará en los refugios guardados de la FAM. Para participar es necesario estar federado en montaña y los menores de edad tienen que contar con la correspondiente autorización paterna. Para solventar cualquier duda, se pueden dirigir a la FAM.



■ INFORME

La Fedme analizará la situación de los deportes de montaña para las personas con discapacidad

La Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (Fedme) coordina un estudio para conocer las actividades de deportes de montaña que se están llevando a cabo con personas con discapacidad. Además, el objetivo del proyecto es detectar los posibles inconvenientes y barreras que impiden a los clubes y entidades interesados en esta modalidad adaptada realizar estas iniciativas de forma satisfactoria.



■ BARBASTRO

Presentación del Campamento Nacional Fedme 2014

Ayer se presentó, en Barbastro, el Campamento Nacional de Montaña por parte de José Masgrau, presidente de Montañeros de Aragón de Barbastro, y Antonio Cosculluela, alcalde de Barbastro y presidente de la DPH. Estuvieron acompañados por Joan Garrigós Toro, presidente de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada y Luis Masgrau Gómez, presidente de la Federación Aragonesa de Montañismo. También se presentó la revista digital, el póster y la página web del campamento, en un acto organizado por Montañeros de Aragón.



■ FEDME

Nueva temporada de esquí de montaña

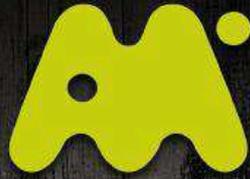
Desde la Fedme ya se está preparando la próxima temporada de esquí de montaña y carreras por montaña. Para hacer realidad el calendario 2015 se contará con las propuestas y solicitudes para la organización de competiciones que nos hagan llegar los clubes y entidades.

■ INAUGURACIÓN

Calcena abre las puertas de su nuevo albergue

Mañana se inaugura el albergue municipal de Calcena, AlberArte, que empezará su andadura con un concierto. Para más información: <http://alberguecalcena.com/2014/07/10/inauguracion-albergarte>.

Certer • Formigal • Javalambre • Panticosa • Valdelinares



aramonbike

TURBÓN TOUR



ÉPIC TRAIL

DESCARGA
LOS TRACKS
GRATUITOS



www.aramonbike.com

ESCALADA | Próximas a Zaragoza hay algo más de 200 vías en un paisaje de 'western' aragonés



Panorámica del sorprendente barranco de Zafrané. FOTOS: ALEJANDRO RUIZ



Belén, en la Rave, sector La Cantera.



Dani, en la vía Excelsior, sector Cueva Madre.



Juan, en Horas de Aventura, sector La Cantera.



Lalo

Escaladas del barranco de Zafrané

El barranco de Zafrané, también llamado de La Hoz, se encuentra en una gran llanura en la comarca Campo de Belchite, cercano al pueblo de Puebla de Albornón, a unos 45 kilómetros de Zaragoza. En alguna otra ocasión ya se ha hablado de él como destino para caminantes por su belleza y espectacularidad y su cercanía a Zaragoza (de hecho lo atraviesa un sendero PR), pero esta vez vamos a centrarnos en sus atractivos para la escalada.

La escalada se desarrolla a ambos lados de un bonito barranco de algo más de un kilómetro de longitud, que no se aprecia hasta que no se está en sus cercanías, surgiendo por sorpresa en medio de la planicie. El paisaje les resultará familiar a los aficionados a las películas del oeste, pues las vastas extensiones, el ambiente seco, la antigua vía del ferrocarril y las lejanas colinas con frondosos bosques son típicas de la zona, y aquí se grabó en los años dorados del 'espagueti-western' una de ellas: 'Los largos días de la venganza'.

SITUACIÓN

Desde Zaragoza, salir por la A-68/N-232 dirección Alcañiz y Castellón. A pocos kilómetros, en La Cartuja, tomar la CV-624 dirección Torrecilla de Valmadrid (salida 230). Pasamos Torrecilla y Valmadrid y llegamos a Puebla de Albornón. Desde allí, en 2,1 km tomamos a la derecha una pista en buen estado. El barranco ya es visible. Si vamos a los sectores cercanos a este lado del

mismo, aparcaremos donde lo creamos conveniente. Si nos dirigimos al otro lado del barranco, hay que continuar la pista principal que, paralelamente al mismo y pasando por varios corrales y una cantera abandonada, nos deja justo en la otra entrada en 2,5 km.

Importante: ¡no bloquear las pistas ni los accesos a los campos y no entrar al barranco con el vehículo!

AGUA Y PROVISIONES

En Puebla de Albornón hay una fuente, aunque lo mejor es traer el agua de casa para evitar sorpresas. También disponemos de un bar donde amablemente nos atenderán y podremos reponer fuerzas o refrescarnos; los

lunes es su día de descanso, por tanto estará cerrado. Para realizar compras mayores, repostar combustible y otras urgencias habrá que acercarse hasta la localidad de Belchite, a 15 km de distancia.

Las primeras vías equipadas datan del año 1985, en plena eclosión de la escalada deportiva. Morata de Jalón era la zona de referencia para los zaragozanos, por ser la más cercana a la capital; en Huesca los mallos de Riglos todavía no habían entrado en su fiebre aperturista; y en Rodellar (por citar nuestra escuela más internacional), en Guara, el ambiente deportivo ni por asomo se parecía a lo que se ha convertido hoy en día.

Yo llevaba poco tiempo escalando y quería crear una escuela de escalada como alternativa a la incipiente de Morata cuando en esa época metía los primeros buriles del barranco, pues ya hacía muchos años que conocía la zona al venir con mis padres a pasar los domingos y me la recorría descubriendo sus rincones y oquedades, y soñaba con subir por sus paredes como paso previo a escalar mayores empresas. Pero todavía no era la época; el escepticismo de la mayoría echó por tierra el sueño. Culpa de ello la tuvo la mala roca del lugar y las ganas de visitar otros lugares en auge.

Tuvieron que pasar muchos años hasta que ese escepticismo cambió, concretamente hasta el nuevo siglo, siendo uno de los mayores impulsores Manolo Berbegal, del club Los Mallos, al que hay que agradecer, así como a los demás equipadores, el trabajo de creación de los itinerarios por los que hoy podemos subir.

Las vías

Hoy en día, está casi todo inventado, tanto en escalada como en muchas facetas de la vida, y el barranco ha pasado a ser válido para escalar. Las vías discurren por placas verticales y desplomadas y grandes desplomes de roca bastante cuarteada, en los que los avances y la mentalidad en materia de equipamiento han permitido crear rutas de calidad donde antes ni se planteaba el subir.

No obstante, para escalar aquí hay que ser permisivo con el estado de la roca, pues es posible que se rompa algún canto a pesar del saneamiento y del sicado efectuado por los equipadores. Al tratarse de vías de reciente

Más de 200 vías

Actualmente, en el barranco de Zafrané hay algo más de 200 vías de todas las dificultades, desde quinta y hasta posibles proyectos de noveno grado y el goteo de equipamientos de nuevas rutas es constante, aunque cada vez más lento.

Las paredes

Las vías discurren por placas verticales y desplomadas y grandes desplomes de roca bastante cuarteada, en los que los avances y la mentalidad en materia de equipamiento han permitido crear rutas de calidad donde antes ni se planteaba subir.



en la ascensión en Carpe Diem, en sector Solarium.



Salva, en Horas de Aventura, sector La Cantera.

creación, la totalidad de ellas están equipadas con parabolts de 10 y 12, siendo por tanto un lugar totalmente seguro. Existen también algunas rutas de escalada artificial, para las que será necesario llevar material específico. Como curiosidad también podemos ascender el pilar que sostenía el puente del antiguo ferrocarril de la línea Zaragoza-Utrillas, que intentaron derribar con dinamita tras el desmantelamiento de la línea a finales de los años 60.

Actualmente, en el barranco de Zafrané hay algo más de 200 vías de todas las dificultades, desde quinto hasta posibles proyectos de noveno grado y el goteo de equipamientos de nuevas rutas es constante, aunque cada vez más lento. El barranco es un destino para todo tipo de gente con ganas de hacer deporte. En una hora, desde Zaragoza, podremos estar pendiente como murciélagos en una de las mayores cuevas escalables de Aragón, quemándonos los brazos al sol en las interminables rutas del sector Solarium o jugando con los niños en la hierba a la sombra de la pared de Vulcano.

En cualquier caso, respeta el entorno, tanto si vienes a escalar como a equipar nuevas vías. De momento, aquí no ha habido pro-

GUÍA DE ESCALADA

El pasado mes de marzo salió publicada la guía 'Escaladas del barranco de Zafrané'. Actualmente está agotada y ya se está trabajando en su reedición, añadiendo las nuevas vías equipadas hasta la fecha. Esperemos tenerla en la calle en un breve espacio de tiempo. Estará a la venta al precio de 5 euros en los siguientes lugares:

- Bar de Puebla de Albortón.
- Zapatería Fleta (c/ Tenor Fleta, 1, Zaragoza).
- Montañeros de Aragón (Gran Vía, 11, bajos, Zaragoza).
- FAM (c/ Albareda, 7, 4º, Zaragoza).



ESCALADAS EN EL BARRANCO DE ZAFRANÉ

- Límite Sport (Avda. Valencia, 26, Zaragoza).
- Deportes Ariadna (c/ Tarragona, 1, Zaragoza).

blemas de restricciones ni prohibiciones; esperemos que siga así, pero eso depende de nosotros con nuestras actuaciones.

En cambio, un tema negativo que ha proliferado en los últimos años, es la realización periódica de fiestas-raves en el entorno de la gran cueva ubicada en el centro del barranco. Los andamiajes con torres de altavoces, barras de bar, el jaleo tre-

mendo por la música a todo volumen, coches y furgonetas aparcados y acampados a pie de fiesta, y la consiguiente basura que genera todo esto afecta considerablemente a la zona por mucho que los organizadores limpien tras la fiesta. Las autoridades deberían regular esta situación, para evitar que se perjudique al entorno.

QUIQUE GRACIA

ARAGÓN TU REINO



www.turismodearagon.com
www.facebook.com/TurismodeAragon
[@aragonturismo](https://twitter.com/aragonturismo)

VIVE ARAGÓN EN TU MOVIL





MONTAÑA SEGURA | Información, equipamiento y capacidad en barranquismo

Prevenir accidentes en barrancos



A la equipación obligatoria, sumaremos una mochila adecuada y botes estancos. TDME



Durante la primavera y el verano, los barrancos de la montaña aragonesa se convierten en un gran atractivo para los aficionados al barranquismo. Por pura correlación numérica, el reverso puede ser un aumento de accidentes o incidentes. Por eso, es determinante insistir en las claves que pueden disminuir los riesgos y favorecer la práctica segura de este excitante deporte.

Para reducir en todo lo posible los accidentes, lo primero que hay que señalar es que el barranquismo es una actividad técnica: requiere información (del barranco y de las técnicas de descenso), equipamiento (y saber usarlo) y capacidad (tanto técnica como física). Sin estas premisas nadie puede arriesgarse a realizar un descenso de barranco; en todo caso, deberá acudir a un guía profesional, con el que podrá acercarse a este deporte de for-

ma segura, aprendiendo a conocer el medio y a gestionar el riesgo que conlleva. También es primordial conocer las características de cada uno de los integrantes del grupo.

Un aspecto a tener siempre en cuenta en el descenso de barrancos es la climatología. Los caudales generados por un año abundante en nieves y las habituales tormentas de verano (de ahí la necesaria consulta a la Aemet) no solo constituyen un factor de alto riesgo, sino que son un importante agente de cambio en la morfología de los cauces de un año a otro. Por ello, es importante acopiar abundante información, cuanto más actual mejor, acerca del barranco a realizar, de su accesibilidad, características del recorrido, caudales, nivel de dificultad, puntos de escape, tiempo previsto, etc. Pero, incluso, con esta información recopilada, nunca saltaremos a pozas o nos desliza-

remos por un tobogán sin un reconocimiento previo por parte del que dirige al grupo. Éste ha de descender con cuerdas y percatarse de la profundidad de la poza y de si existe alguna roca que pueda suponer algún riesgo (lo mismo respecto a los toboganes). Una vez reconocido lugar, los miembros del grupo podrá optar por saltar, deslizarse o descender con cuerdas, según esas condiciones del sitio y las preferencias o posibilidades de cada uno.

El material es otro de los puntales del barranquismo. Traje de neopreno, casco homologado y resto de material de descenso (arnés, cabos de anclaje, descensor y cuerda adecuada a la longitud de los rápeles y calzado que se agarre bien) son fundamentales, cuando no obligados en algunos de los barrancos que vayamos a realizar. Pero nadie debería olvidar un botiquín, ni un teléfono móvil con la batería cargada, comida suficien-

te, linterna o frontal, escarpines, silbato y navaja en el correspondiente bidón estanco.

La experiencia también es necesaria. El grupo debe constar de gente experta, aunque sea recurriendo a los guías profesionales. La buena colocación de los arneses, el reparto del material, indicar el mejor modo de progresión, resolver una situación comprometida, asegurar bien los descensos, transmitir confianza y tranquilidad si es necesario, llevar un buen control de los tiempos... son funciones de liderazgo asociado al conocimiento de la actividad. Por último, las posibilidades físicas serán un condicionante a tener en cuenta, ya que de ellas va a depender el desarrollo de la actividad, su disfrute o su buen fin, por lo que no debemos empeñarnos en realizar algo para lo que no estamos preparados. En relación a todo ello, es muy importante controlar el horario durante el

que se desarrolla la actividad, no solo en relación al previsto, sino en función de las horas de sol.

La campaña Montaña Segura tiene elaborados tres folletos de prevención de accidentes en barranquismo, descargables desde la web www.montanasegura.com. Dos de ellos son sendas versiones en castellano y francés que inciden en los pasos a seguir para disfrutar con seguridad de los barrancos: planificando la actividad, equipando la mochila y actuando con prudencia. El tercero es un mapa, en castellano y francés, con los principales barrancos Guara, al que se añaden esos mismos consejos y advertencias y los datos básicos de los barrancos del Vero, Peonera, Formiga y Oscuros de Balcés.

Recuerda que si algo sale mal, se debe mantener la calma, actuar con sensatez, proteger al herido y avisar al 112 lo más rápido posible.

MONTAÑA SEGURA

DESCUBRE EL EBRO SOBRE DOS RUEDAS CON HERALDO



DESDE EL
DOMINGO 20
en tu punto de venta
POR SOLO
11,95 €
CON TU
HERALDO

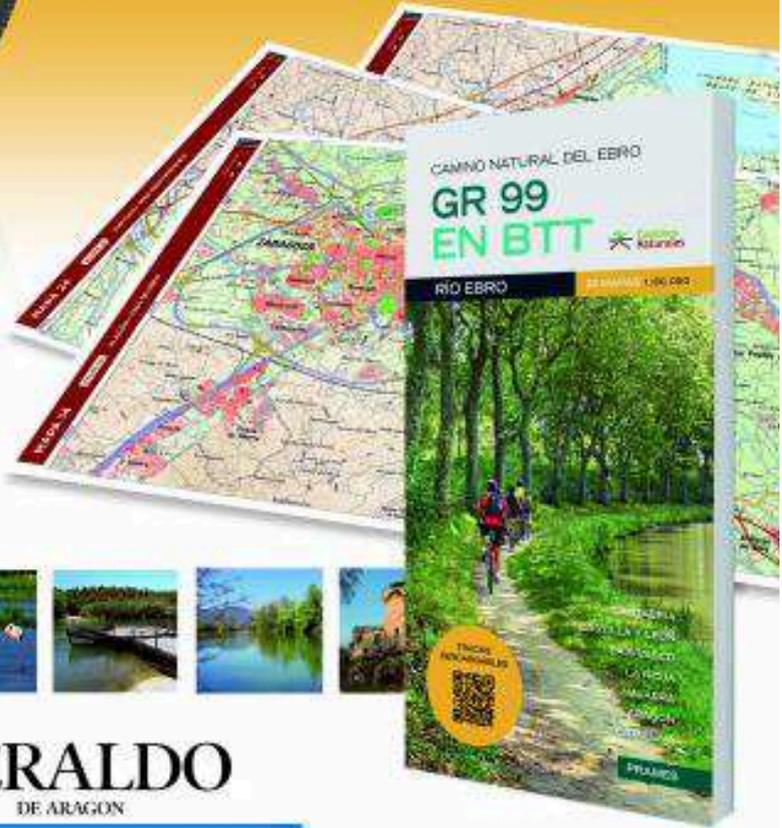
CAMINO NATURAL DEL EBRO

GR 99 EN BTT



RÍO EBRO

26 MAPAS 1:60.000



Desde Fontibre, en Cantabria, al Faro del Garxal, en Tarragona, el Ebro recorre 930 km por la cuenca más caudalosa y extensa de la península.

El Camino Natural del Ebro lo acompaña atravesando Cantabria, Castilla y León, País Vasco, La Rioja, Navarra, Aragón y Cataluña. Su cultura, historia, arte y naturaleza se disfrutan por sendas y caminos.



PRAMES
www.prames.com

HERALDO
DE ARAGON

EXCURSIÓN | Por el entorno de la Maladeta

Coll de Toro y Mulleres por Aiguallut



Antecima de Culfreda. PRAMES

En la excursión que hoy realizamos saldremos del Plan de La Besurta (1.900 m) por el SE, en dirección al refugio de La Renclusa. Sobre la cota de 1.940 m (15 min), en un cruce de caminos, abandonaremos el sendero al refugio para seguir otro camino, en dirección E, señalizado con marcas del Parque Natural Posets-Maladeta. Tras pasar una cabaña restaurada y superar un discreto collado, el camino baja a un plano. En su extremo sur se encuentra el Forau d'Aiguallut, y a los pocos metros, rodeándolo por su lado norte, la cascada y el Plan d'Aiguallut (2.025 m; 45 min). Este lugar suele ser punto final de muchos excursionistas, que aprovecha la amplitud y el agua para sentarse a contemplar el glaciar y la cara norte de los picos Aneto y Maladeta.

Sin embargo, es posible alargar

esta excursión un poco más y acercarnos hasta el Coll de Toro, un bonito ibón encajado sobre la zona fronteriza entre Aragón y el valle de Arán, cuyas aguas vierten a este valle catalán. Para ello, recorreremos el Plan d'Aiguallut hasta su extremo más meridional y tomaremos el camino que remonta el valle de la Escaleta.

Un primer tramo más pendiente nos permite ganar la altura necesaria para, de forma más cómoda, adentrarnos en el valle entre praderas y simas. Sobre la cota 2.175 m (1 h 30 min), en una hondonada, abandonaremos el camino del valle y en solo una lazada alcanzamos el collado y el ibón (2.241; 1 h 45 min).

Tuca de Mulleres

Otra de las posibilidades montañosas que se puede enlazar con el itinerario descrito es la ascensión a la Tuca Mulleres, en un re-

corrido más duro que el descrito hasta ahora. Desde el desvío de subida al Coll de Toro, continuaremos en dirección SE. Superados varios escalones rocosos se alcanzan los ibones de l'Escaleta y luego el ibón Alto de l'Escaleta (2.630 m; 3 h).

Sobre este ibón ganamos altura al S, próximos al torrente de Mulleres. Allí se abre un circo dominado al E por la Tuca Mulleres (3.313 m) y al O por la de Ixalenques (2.995 m). Sobre la cota 2.765 m se escoge el itinerario a la cumbre, sien al S, hasta la cresta que remonta al E el pico; bien siguiendo los hitos que suben en dirección SE a la Tuca de Mulleres (3.013 m; 4 h 15 min desde La Besurta).

El regreso desde cualquiera de estos dos objetivos consecutivos se realiza por el mismo itinerario que hemos hecho antes.

PRAMES

REFUGIO DE LA RENCLUSA

Término municipal: Benasque.
Propiedad y gestión: FAM y CEC.
Tel./fax: 974 344 646.
Email: refugioarenclusa@hotmail.com.
Temporada: todo el año.
Plazas: 92.

Ubicado en el valle de Benasque, a los pies del macizo de las Maladetas y el pico de Aneto, la cumbre más alta de los Pirineos, es uno de los lugares montañosos por excelencia, ya que el primer refugio de La Renclusa se levantó en 1916. Desde estas instalaciones se pueden acometer multitud de excursiones, de diferente nivel de dificultad. Servicios de duchas, agua caliente, calefacción, bar, servicio de comidas, mantas, taquillas, calzado de descanso y enfermería.

DATOS ÚTILES

Horarios: 1 h 45 min (ibón Coll de Toro); 7 h 25 min (Tuca de Mulleres).
Desniveles: 340 m (ibón Coll de Toro); 1.100 m (Tuca de Mulleres).
Distancia: 9,6 km (ibón Coll de Toro); 18,2 m (Tuca de Mulleres).
Tipo de recorrido: ida y vuelta.
Texto extraído de: Prames, 'Mapa excursionista 1:25.000. Aneto-Maladeta, 2009.

AGENDA DEPORTIVA

■ CM Piedra y Magnesio

Zaragoza
 chabiextrem@hotmail.com
Alpinismo
 Fecha: 24-27 de julio.
 Lugar: Tour de las Tres Sorores.

■ CM Pirineos

Zaragoza. Tel.: 976 298 787.
 www.clubpirineos.org
 info@clubpirineos.org
Alpinismo
 Fecha: 24-27 de julio.
 Lugar: Lorenzada (Gran Tour 3 Sorores).



Antecima de Culfreda. PRAMES

■ Centro Excursionista Moncayo

Tarazona (Zaragoza). Tel.: 976 199 199.
 cemoncayo@terra.es
 www.terra/personal5/cemoncayo
Alpinismo
 Fecha: 26-27 de julio.
 Lugar: Culfreda por Biadós.

■ GM El Castellar

Alagón (Zaragoza). Tel.: 976 612 006.
 www.elcastellaralagon.net
 elcastellaralagon@telefonica.net
Alpinismo
 Fecha: 26-27 de julio.
 Lugar: Tuca del Alba.

■ AD Lo Bisaurín

Aragüés del Puerto (Huesca). Tel.: 976 393 787/629 806 388.
Alpinismo
 Fecha: 26-27 de julio.
 Lugar: pico Añiselo y Punta de las Olas.

■ CM Ibonciecho

Utebo (Zaragoza).
 ibonciecho@clubibonciecho.es
 www.clubibonciecho.es
Alpinismo
 Fecha: 27 de julio.
 Lugar: Arnales.

■ CM China Chana

Alfamén (Zaragoza).
 chinachanaventura@hotmail.es
Alpinismo
 Fecha: 27 de julio.
 Lugar: Senda de los Cazadores-Góriz-Taillón.

■ CM Jesús Obrero

Zaragoza. Tel.: 976 292 611
Escalada
 Fecha: 26 de julio.
 Lugar: Escarrilla.

■ CP Mayencos

Jaca (Huesca). Tel.: 974 363 083 / 974 356 881.
 info@cpmayencos.org
 www.cpmayencos.org
Senderismo
 Fecha: 27 de julio.
 Lugar: Tebarrai y Piedrafita.