

CARRERAS POR MONTAÑA | Pruebas de acceso al Grupo de Tecnificación FAM-CAI

Nuevos objetivos para 2011



Javier Acín en el kilómetro vertical Valle de Benasque. MARIO ESTEBAN/GTACAM FAM-CAI

El pasado 23 de enero se llevaron a cabo en Zaragoza, en el Centro Deportivo Municipal La Granja, las pruebas físicas que el Grupo de Tecnificación Aragonés de Carreras por Montaña GTACAM-FAM-CAI realiza de forma anual para seleccionar a los jóvenes deportistas que van a formar parte de dicho grupo en la presente temporada de Carreras por Montaña. A la cita se presentaron trece candidatos venidos de las tres provincias aragonesas. Once de ellos participaron en categoría masculina y dos en femenina.

Pese a las fechas en que nos encontramos, el día amaneció calmado y soleado, si bien con una temperatura muy baja. Unas condiciones que fueron mejorando conforme avanzó la mañana, y la sensación térmica fue volviéndose realmente agradable.

Durante esta cita se llevaron a cabo una serie de pruebas de manera individualizada, de modo que cada deportista no tuviera en ningún momento referencia de los ritmos que iban marcando o las distancias que recorrían sus competidores. A cada participante se le asignó un minuto determinado

para hacer su prueba, lo que conllevó que cada uno planificara su calentamiento de forma individual antes de afrontar la competición.

Las pruebas comenzaron con una carrera continua de 5 minutos contrarreloj, en la que cada participante debía recorrer la máxima distancia posible. Tras un descanso de 15 minutos, se afrontó la segunda prueba, consistente en un circuito de habilidad en el que se combinaban saltos, multi-saltos, desplazamientos, giros; todo ello a la máxima velocidad posible. Durante la pausa de descanso, se aprovechó para realizar una pequeña entrevista y encuesta personal a cada deportista.

Apoyo de los técnicos

Conscientes de los nervios de los participantes, los técnicos ayudaron a los más jóvenes a realizar el calentamiento y les ofrecieron unas pautas de cómo afrontar la prueba de carrera. Para el examen de habilidad ningún deportista pudo probar el circuito previamente, ya que se trataba de ver cómo se desenvolvían ante algo completamente novedoso.

Para esta temporada, los técnicos del GTACAM-FAM-CAI

acordaron crear una sección de formación para carreras de ultra fondo en montaña, conocidas como Ultra Trails. Esta decisión vino motivada por el gran éxito cosechado el año pasado en esta disciplina por dos componentes del grupo, Javier Acín y Pilar Agustín. El GTACAM-FAM-CAI impartirá dicha formación a estos dos deportistas, con vistas a su participación en este tipo de pruebas.

Los componentes del GTACAM-FAM-CAI para este 2011 son los siguientes: Javier Acín, 27 años, de San Mateo de Gállego (Zaragoza); Pilar Agustín, 24 años, de Zaragoza; David Prades, 18 años, de Villafranca del Cid (Castellón); Javier Robres, 25 años, de Mosqueruela (Teruel); Guille Carreras, 17 años, de Sabinánigo (Huesca); Javi Hernández, 16 años, de Jaca (Huesca); Miguel, 16 años, de Sabinánigo (Huesca); Rodrigo Suárez, 17 años, de Jaca (Huesca); Fran Naval, 17 años, de Bailo (Huesca); Orosia Juanín, 25 años, de Jaca (Huesca); Carlos Roy, 21 años, de Zaragoza, y David Cremades, 17 años, de Huesca.

Se trata de un grupo de corredores conformado, principalmente, por jóvenes efectivos. Con

ellos se quiere apostar por carreras verticales y montaña de bajo kilometraje, en las que van a ir tomando experiencia en este tipo de competiciones. El equipo contará, también, con corredores con los que afrontar carreras por montaña de distancia media-larga, tales como las que componen la Copa de Aragón. El GTACAM-FAM-CAI participará también en tres Ultra Trails con Acín y Agustín. La primera prueba tendrá lugar los próximos 18, 19 y 20 de marzo en la I Ultra Trail de les Fonts, en Xerta, provincia de Tarragona.

Este año hay grandes esperanzas de repetir los éxitos de la pasada temporada, e incluso mejorarlos con alguna incorporación de estos nuevos corredores a la selección absoluta de Aragón de esta especialidad.

Por parte de los técnicos, este año se mantiene la ilusión y motivación, teniendo en cuenta que el trabajo se realiza con deportistas muy jóvenes para este tipo de competiciones, y que en estas edades la labor principal es atender a su formación y tecnificación, fundamentales en esta disciplina.

MARIO ESTEBAN
DIRECTOR DEL GTACAM FAM-CAI

NOTICIAS DEPORTIVAS

■ IN MEMÓRIAM

Carlos Albasini Martínez

El pasado día 1 de febrero nos dejó Carlos Albasini Martínez, ex presidente de Montañeros de Aragón de 1978 a 1981. Ferviente admirador de la montaña y la naturaleza en general, inició su andadura montañera en Peña Guara de Huesca, ciudad que le vio nacer en 1935 y era también miembro del Club Alpino Italiano. Años más tarde, sería trasladado a Zaragoza ingresando en Montañeros de Aragón, club del que fue presidente durante una legislatura. Era un hombre afable, querido y respetado por todos, con un amplio conocimiento de todo lo relacionado con el alpinismo, como así lo atestiguan algunos escritos en libros y revistas especializados en el tema. De talante más bien sosegado, nos sorprendió su empuje y firmeza para salvar el cañón de Añisclo, condenado a ser anegado por las aguas de un embalse en el río Bellós, incitándonos a presentar cientos de alegaciones hasta conseguir la ampliación del Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido. Por esta actuación, entre otras de carácter más alpino, fue condecorado con la medalla de plata de la Federación Española de Montañismo. En relación con su vida profesional, poseía la categoría de Caballero de la Orden Civil del Mérito Agrícola, la insignia de honor otorgada por la FIMA y el premio José Villacampa. Descanse en paz nuestro querido compañero Carlos. *Pepe Díaz.*

■ RAQUETAS DE NIEVE V Día del Raquetista.

El domingo 20 de febrero, Portalet será el escenario de una prueba de esta modalidad deportiva. La FAM fletará un autobús que saldrá a las 7.30 desde el Paraninfo de Zaragoza. El precio es de 10 euros para los federados y 13 euros para los no federados. La jornada está organizada por el Grupo de Montaña Sabinánigo y colaboran los distintos clubes y la FAM. Las inscripciones se pueden realizar en www.fam.es, o en la sede de la FAM (Albareda, 7, 4º, 4ª de Zaragoza).

SENDERISMO | Agradable caminata entre las atractivas laderas boscosas del Moncayo

Ruta circular por el collado Bellido



Panorámica de la imponente sierra del Moncayo, que establece una relación de enorme belleza cromática con el piedemonte. ARCHIVO PRAMES/JAVIER ROMEO

El itinerario que hoy se propone es una ruta circular de escaso desnivel, por sendas y pistas forestales, que permite realizar un completo recorrido por los bosques de las laderas del Moncayo. Es, por tanto, un agradable recorrido a la sombra de diferentes especies de árboles (pinos, hayas y robles) que, junto al sustrato arbustivo que crece a su abrigo, da buena idea de la riqueza vegetal que alberga el parque natural. Por otro lado, gran parte del itinerario está balizado con las marca blanquirrojas del GR 90, por lo que, además de cómodo, resulta fácil de seguir.

La ruta comienza en el santuario de Nuestra Señora del Moncayo, lo que obliga a dejar el coche en el aparcamiento de Haya Seca, unos 500 m antes de llegar al edificio. Desde aquí, por amplio camino, se alcanza en escasos minutos la ermita y fuente de San Gaudioso. Tras este lugar, continúa el camino ancho entre el pinar, aunque unos 10 min después se con-

FICHA



Desnivel: 457 m.
Duración: 4 h y 30 min.
Dificultad: baja.
Textos extraídos de: Rutas CAI por Aragón, nº 42, Parque Natural del Moncayo, CAI, Prames, 2006. Coordinada por Javier del Valle.



Fuente de San Gaudioso. ARCHIVO PRAMES/JAVIER ROMEO

vierte en una senda que progresivamente se va estrechando. En un momento dado, esta senda se bifurca y es preferible tomar el ramal de la izquierda, que hace un pequeño descenso entre pinos y brezos.

Enseguida alcanza un claro mojon, a partir del cual la senda sigue, cubierta de piedras sueltas, más marcada y en franco descenso. Atraviesa algún canchal y bosques de pino con brezo, acebo y algún haya. La senda aparece señalada regularmente con mojones hasta que llega un momento en que desaparecen. No obstante, no hay problema alguno, pues hay que continuar el descenso por la suave ladera entre el pinar. Pasados unos 25 min desde el santuario, se alcanza una pista forestal por la que hay que continuar hacia la derecha. A partir de aquí aparecen marcas de sendero GR, que acompañan durante buena parte de la ruta.

Después de andar unos 5 min por la pista, una senda marcada

Ventajas de federarse

La tarjeta federativa 2011 ofrece numerosos servicios y múltiples ventajas a la hora de realizar actividades deportivas en la naturaleza, sobre todo en la montaña. Infórmate sobre ellas.

Distintas modalidades

El seguro federativo ofrece la oportunidad de elegir distintas modalidades, que van desde los que desean realizar marchas senderistas sin dificultad hasta las dirigidas a los alpinistas más audaces.

con los mencionados indicadores de GR sale hacia la izquierda en descenso. La ruta continúa por ella, descendiendo suavemente por el bosque, alcanzando en unos 10 min un amplio cortafuegos. La marcha sigue descendiendo por él, en dirección al cabezo de la Mata, que está enfrente. Tras unos minutos de descenso se alcanza una pista forestal con un indicador de sendas y se comienza a andar por ella hacia la derecha, en dirección al collado de la Estaca, aunque no se llegará a él.

Bosque de robles

Hasta aquí, la marcha supone unos 40 min de recorrido, casi todo en descenso. Ahora, la pista, perfectamente trazada, atraviesa un bosque de roble rebollo y, tras él, el barranco de Morca. Después de unos 30 min alcanza una bifurcación en la que se continúa por la derecha. Unos 50 m después alcanza otra bifurcación en la que



El santuario. A. PRAMES/J. ROMEO

también hay que tomar la opción de la derecha (dirección al collado Bellido). Se pasa junto a un depósito de agua, junto al que hay una fuente, y se continúa en suave ascenso, alcanzando una curva marcada. Luego, la pista atraviesa una zona de variada vegetación y, poco después, el hayedo se hace dominante.

La ruta continúa por la pista. Hay un indicador hacia el collado de la Estaca (destino del camino forestal) y, tras unos pequeños zigzags, pasa a la vertiente sur del Moncayo. Ya es fácil observar, a la

izquierda, el Morrón y la muela del Horcajuelo, mientras la pista continúa por un pinar abierto. Por ella se llega a un pequeño ensanche en el que hay varias marcas de GR. Desde aquí sale una senda ascendente hacia la derecha, en la que, además de las marcas rojas y blancas de GR, aparecen otras negras y blancas. Hasta aquí la ruta habrá ocupado unas 3 h de marcha.

En unos metros se alcanza el collado Bellido, donde aparecen unos mojones. Hay que seguir en dirección NO por senda en suave descenso que, a través de canchales y ejemplares aislados de pino, se dirige directamente al circo de Morca, donde es posible aprovisionarse de agua. A partir de aquí, sin desvíos ni bifurcaciones, se prosigue entre el bosque, con mojones a lo largo de su recorrido, hasta el santuario, que se alcanzará en aproximadamente 1 h.

JAVIER DEL VALLE



OBSERVATORIO VIVO

PARQUE NATURAL DEL MONCAYO

La importancia paisajística del macizo del Moncayo ya fue puesta de relieve en 1927, cuando se declaró el Sitio Natural de Interés Nacional de la Dehesa del Moncayo. Ése fue el temprano embrión del actual parque natural, que tras distintas ampliaciones se extiende por más de 11.000 hectáreas.

En 1998 se aprobó el Plan de Ordenación de los Recursos Naturales (PORN) de la comarca del Moncayo y el Gobierno de Aragón declara el Parque Natural del Moncayo con una superficie de 9.848 ha. Se reparten entre los términos municipales de Añón, Calcena, Litago, Lituénigo, Purujosa, San Martín de la Virgen del Moncayo, Talamantes, Tarazona y Trasmoz, todos ellos al oeste de la provincia de Zaragoza.

En 2002 se aprobó el Plan Regulador de Uso y Gestión (PRUG) y el 16 de enero de 2006 se publicó en el BOA la

propuesta de ampliación de su superficie en 1.200 ha más, localizadas en los términos de Purujosa y Talamantes.

En el parque natural se ha implantado el sistema de calidad turística española en espacios naturales, lo que ha significado la ampliación del centro de interpretación de Agramonte, la creación de otro en Calcena, la realización de materiales educativos para dichos centros, la mejora de aparcamientos y refugios, la instalación de nueva señalización y el mantenimiento de caminos. Asimismo, se han realizado trabajos de conservación y aprovechamiento forestal mediante técnicas de bajo impacto, adecuadas para una gestión forestal en un espacio protegido. Todo ello explica que fuera seleccionado desde 2001 'observatorio vivo', experiencia modelo para el Plan de Acción de los Espacios Naturales Protegidos de España.

El espacio protegido agluti-

na especies de ambientes mediterráneos y atlánticos (hayedos, quejigares, encinares, pinares, piornales, acebedas...) y una variada geomorfología en la que hay que destacar los circos glaciares y las muelas calcáreas.

A la máxima altura del sistema Ibérico (2.316 m) hay que sumar un somontano drenado por los ríos Queiles y Huecha, principalmente, donde coexisten humedales y estepas, vegas y secanos, barrancos, mesas, cerros y terrazas, en lo que es un amplio muestrario de formas de relieve que avanzan hacia el Ebro.

CENTROS DE VISITANTES

Añón. Centro de Interpretación de la Naturaleza. Tel.: 976 649 205.

Calcena. Centro de Interpretación de la Naturaleza. Tel.: 976 820 468.

Tarazona. Centro de Interpretación de Agramonte. Tel.: 976 192 125.

aramon
AZONE

20%

Esquí hasta un 20% más barato, sobre la tarifa de un día y paga sólo por lo que ya has esquiado.

Contrata el nuevo producto Club Aramón y no te conformes sólo con una estación. Ve a por todas!



ARAGÓN, un país de montañas

«El secreto de un ochomil no está en lo que comes, ni en lo que llevas en la mochila, sino en el entrenamiento previo»
Alberto Iñurrategi, montañero

ESCAPADA | Ruta por el PR-TE 83 que parte de la localidad turolense de Mosqueruela

Hasta la Virgen de la Estrella

El itinerario transcurre por las tierras altas del Maestrazgo, cuando este se ha fundido paisajísticamente con la sierra de Gúdar, de hecho nuestro punto de partida se ubica en la comarca de Gúdar-Javalambre. De Mosqueruela el camino se sumerge de forma procesional hacia los límites de un villar perdido, el del santuario de la Virgen de la Estrella. A finales de mayo, los romeros recorren los 20 km que separan el pueblo del barrio de La Estrella, mezclándose la pasión y el sentir devoto con el espíritu festivo que va impregnando el día entre cánticos y salves. Los peregrinos, tras pasar la noche en el santuario, regresan al día siguiente a Mosqueruela, donde el fuego y la luz aparecen como un nuevo amanecer.

El sendero de Mosqueruela al santuario de la Virgen de la Estrella acoge anualmente una de las romerías más importantes de Teruel. Un escenario montañoso de naturaleza voluptuosa, que presenta un variado corpus de arquitecturas ancestrales en piedra seca. El recorrido se realiza en sentido descendente al arrimo de pinares y barrancos hasta culminar en el caserío de La Estrella, ubicado en un encañonamiento del valle del río Monleón, en los límites con Castellón. Desde la localidad podemos acercarnos al mendero de la rambla de Las Truchas o visitar los monumentales pinares de Los Lores.

Partimos de la villa de Mosqueruela, junto a la ermita del Loreto (1.470 m). A lo largo de este primer tramo de pista que discurre por la margen izquierda del barranco de la Horca, observaremos numerosos chozos, maestras construcciones pastoriles levantadas mediante la técnica de la



Vista sobre el santuario de la Estrella, en Mosqueruela. ARCHIVO PRAMES/JAVIER ROMEO

MOSQUERUELA

VALOR PAISAJÍSTICO Y NATURAL

Parte del Parque Cultural del Maestrazgo, Mosqueruela muestra un magnífico casco urbano, declarado Conjunto Histórico, que es ejemplo del trazado de los pueblos de repoblación medieval, con una plaza en el cruce de las calles principales que acoge los edificios principales y ordena el resto del callejero.

La iglesia parroquial de la Asunción de Nuestra Señora ofrece una gran variedad de estilos artísticos (siglos XIV-XVIII). La casa consistorial (siglo XVII), el portal de San

Roque y los restos de la muralla, la ermita de Santa Engracia y las numerosas casas palaciegas son también destacables monumentos.

Ya fuera del pueblo, en el barranco de Gibert se encuentran pinturas rupestres catalogadas como Patrimonio de la Humanidad. El amplio término municipal de Mosqueruela destaca además por su alto valor paisajístico y natural. Zonas de especial interés son el pinar Ciego y la rambla de las Truchas.

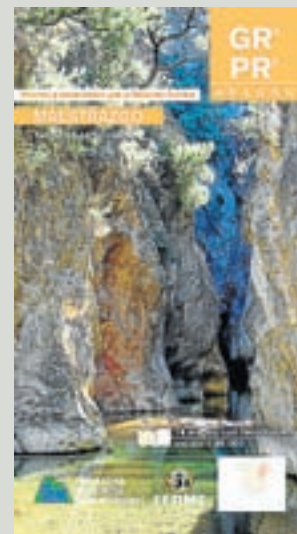
PRAMES

piedra seca. Llegamos por pista al Arroyo Majo, un tributario del Monleón que más tarde se escarpa en su rumbo a La Estrella. El sendero cruza el cauce y continúa por la margen contraria para emprender la cuesta El Mocho entre esbeltos pinares.

Almuerzo en la Fuente Aparicio
Alcanzamos la Fuente Aparicio, parada y fonda el día de la romería, donde se reparte el almuerzo -rollo y huevo duro- entre los asistentes, al son de salves alrededor del peirón. Tras pasar una masía, resalta a la vera del camino un monumental quejigo.

Al final de un llano y superado el enebro de Los Borrachos, el sendero desciende violenta y sinuosamente hacia el fondo del río Monleón, cruzando varias veces

DATOS



Aproximación: Desde el límite provincial entre La Iglesuela y Villafranca del Cid se accede a Mosqueruela por la A-1701. Hasta el santuario de la Virgen de la Estrella se llega por una pista de 12 km desde el puerto de Mosqueruela (1.505 m).

Desnivel: 650 m de descenso.

Horario: 4 h 15 min.

Textos extraídos de: Paseos y excursiones por el Sistema Ibérico, Senderos del Maestrazgo, colección GR PR Aragón, Prames, 2007.

la pista. Un nuevo peirón en el recorrido es el escenario donde se entonan nuevos cánticos marianos. Vadeamos el cauce del río y más adelante se divisa el antiguo cementerio de la aldea. Un postrero peirón señala la última parada de la romería, antes de entrar jubilosamente en la hermosa plaza del santuario.

DIEGO MALLÉN

AGENDA DEPORTIVA

■ Club de Montaña As Cimas

Ildelfonso Manuel Gil, 8 bajos.
50015 Zaragoza.
Tel.: 976 736 141.
club@ascimas.com

Alpinismo

Fecha: 12 de febrero.
Lugar: Anayet (Huesca).

■ Rocalia. Guías de Montaña y Escalada (UIAGM, AEGM)

Tel.: 618 994 274.
www.rocalia.com
escalada@rocalia.com

Entrenamientos dirigidos de escalada

Fecha: 15 de febrero.
Lugar: C.D. Santiago (Zaragoza).

■ A.D. Malonda

Plaza Cardenal Casanova, 2.
50340 Maluenda (Zaragoza).
Tel.: 675 906 632.

www.admalonda.es
donato@admalonda.es

Raquetas de nieve

Fecha: 12 de febrero.
Lugar: Formigal-Portalet (Huesca).

■ C.M. Os Andarines de Aragón

Mariana Pineda, 7, 7º B.
50018 Zaragoza.
Tel.: 976 061 514 / 615 972 697.

www.osandarines.com
osandarines@osandarines.com

Raquetas de nieve

Fecha: 12 de febrero.
Lugar: Portalet (Huesca).

■ Stadium Casablanca Sección Montaña y Esquí

Vía Ibérica, 69-77.
50012 Zaragoza.
Tel.: 976 562 875.
http://montesta-

dium.wordpress.com/montana@stadiumcasablanca.com

Esquí de fondo / Raquetas de nieve

Fecha: 12 y 13 de febrero.
Lugar: Belagua (Navarra).

■ Peña Guara

Vicente Campo, 9, bajos.
22002 Huesca.
Tel.: 974 212 450.

www.p-guara.com
p-guara@p-guara.com

Esquí de montaña

Fecha: 13 de febrero.
Lugar: Valle de Tena (Huesca).

■ Club Alpino Universitario

Pedro Cerbuna, 12.
50009 Zaragoza.
Tel.: 976 762 297.
Fax: 976 761 317.
wzar.unizar.es/deportes/cdu/cau
cau@posta.unizar.es

Senderismo

Fecha: 13 de febrero.
Lugar: Sierra de Armantes (Zaragoza).

■ Club de montaña Nabain

San Pablo, 12.
22340 Boltaña (Huesca).
Tel.: 974 502 316.
cmnabain@telefonica.net

Montañismo

Fecha: 13 de febrero.
Lugar: San Martín de la Val d'Onsera (Huesca).

■ Grupo Alpino Javalambre

Santa Amalia, 17, 4º A.
44003 Teruel.
Tel.: 978 617 612.
www.culbjavalambre.com
pedrogrape@hotmail.com

Senderismo

Fecha: 13 de febrero.
Lugar: Frías de Albarracín (Teruel).

■ Montañeros de Aragón

Gran Vía, 11.
50006 Zaragoza.
Tel.: 976 236 355.
Fax: 976 236 439.

www.montanerosdearagon.org
administracion@montanerosdearagon.org

Montañismo

Fecha: 13 de febrero.
Lugar: Moncayo (Zaragoza).

■ Club de Montaña Pirineos

San Lorenzo 9, 3º D.
50001. Zaragoza.
Tel.: 976 298 787.

www.clubpirineos.org
info@clubpirineos.org

Montañismo

Fecha: 13 de febrero.
Lugar: ibones de Brazatos y pico de Baciás (Huesca).