



PREVENCIÓN | Una cuarta parte de los accidentados en montaña realizaba la actividad en solitario



Enfrentarse a la montaña en solitario

El riesgo para un montañero solitario aumenta ante condiciones climatológicas adversas. PRAMES

NOTICIAS DEPORTIVAS

■ **CLASIFICACIONES Copa de España de Carreras por Montaña**
El pasado 26 de agosto, en Oñate (Cantabria) fueron proclamados Tòfol Castanyer y Oihana Kortazar nuevos campeones de la Copa de España de Carreras por Montaña en Línea, quedando empatado el aragonés Luis Alberto Hernández con el primero, si bien este quedó vencedor al haber ganado la última prueba puntuable para la copa, tal y como estipula el reglamento. En lo que fue propiamente la celebración de la prueba final de la Copa de España, los representantes de la FAM obtuvieron muy buenos resultados: Luis Alberto Hernández y Zaid Ait, 3º y 4º, respectivamente, en la clasificación absoluta masculina; Blanca María Serrano y Vanessa Bataller, 2ª y 5ª, respectivamente, en la absoluta femenina; José María Rodríguez, 2º en la de veteranos; y Encarni Martínez y María Pilar Prades, 2ª y 3ª, respectivamente, en la de veteranas. En la clasificación general, Luis Alberto Hernández y Zaid Air quedan como 2º y 3º, respectivamente, de la absoluta masculina; Blanca María Serrano, 3ª en la femenina; José María Rodríguez, 2º en veteranos; y Encarni Martínez y María Pilar Prades, 1ª y 3ª, respectivamente. Enhorabuena a todos.

■ **GEOCACHING Turismo de Aragón**
Desde Turismo de Aragón se propone una divertida actividad para descubrir nuestro territorio: practicar el Geocaching con la ayuda de un GPS y unas sencillas pautas. Para acceder a este servicio, basta con dirigirse a la página web www.turismodearagon.com, a través del enlace Senderos de Aragón. Ya está activa una nueva ruta que visita la localidad oscense de Santa Cruz de la Serós y los cercanos monasterios de San Juan de la Peña. Historia, arte, arquitectura popular y naturaleza son los protagonistas. Además, los interesados pueden descargarla en formato Pdf con toda la información necesaria e imprimirla cómodamente. Feliz búsqueda.



FEDERACIÓN ARAGONESA DE MONTAÑISMO



**iberCaja
Obra Social**



GOBIERNO DE ARAGON
Departamento de Política Territorial e Interior

Los datos aportados por los grupos de rescate de la Guardia Civil de Montaña a nivel nacional dicen que se han realizado 189 rescates a montañeros en solitario, nada menos que un 24,8% del total. De ellos, 54 se han dado en Aragón, con un total de 11 montañeros fallecidos, 22 heridos y 21 ilesos.

Todos aquellos libros y artículos que hacen referencia a las normas básicas que hay que seguir para salir a la montaña con seguridad insisten en que el tamaño de grupo más seguro es el de tres personas o más: en el supuesto de que una persona sufra un accidente, de sus dos acompañantes, uno podrá quedarse con el herido mientras el otro podrá ir a dar el aviso para el rescate si en el lugar del accidente no hay cobertura de móvil o el grupo no lleva teléfono ni radio.

Sin embargo, un número significativo de montañeros y senderistas practican esta actividad en solitario: así lo indican los datos recogidos durante doce años por la campaña Montaña Segura (según datos del 2011, el 4,6% de los encuestados iban solos en excursiones de baja y media montaña, y cerca del 12% iban solos en las ascensiones de alta montaña), pero también los datos de los rescates de la Guardia Civil de Montaña.

Sin intentar convencer a estos montañeros de que no se debe

practicar esta actividad sin compañía, pues muchos de ellos son gente con un bagaje y una experiencia en montaña de envergadura, este artículo intenta marcar unas pautas de actuación específicas dirigidas a este colectivo, entendiéndose que el primero de los consejos que desde la campaña Montaña Segura se les quiere hacer llegar es que una persona sola por la montaña está asumiendo un mayor número de riesgos que un grupo de dos o más personas, y eso no hay que olvidarlo en ningún momento.

A la preparación habitual de cualquier excursión habría que sumarle los siguientes consejos, ninguno de ellos prescindible.

Antes de salir

Informarse de las dificultades técnicas del recorrido y de las condiciones particulares del mismo en el momento actual. No afrontar dificultades que pongan al límite la propia capacidad y experiencia, evitando así vernos en situaciones de las que nos resulte difícil salir.

Dejar aviso de a dónde se va (descripción lo más detallada posible) y horario previsto de regreso. Eso permitirá iniciar una búsqueda rápida y dirigida, acortando considerablemente los tiempos de un posible rescate.

Llevar siempre el teléfono móvil con la batería cargada. Otra opción complementaria es llevar un radio-

transmisor para contactar con los refugios de montaña en aquellas zonas donde no hay cobertura de móvil. La frecuencia más importante en montaña es 146.175 FM, si bien su uso está sujeto a la obtención de la autorización de radioaficionado y la licencia de estación (información y trámites en www.minetur.gob.es).

Revisar el botiquín que vamos a llevar y asegurarnos de que, junto a él, va también una manta térmica, un silbato y una linterna frontal. Muy recomendable, un chaleco fosforescente de los que se suelen llevar en el coche.

Añadir a la mochila más agua, más comida y más ropa de abrigo de lo habitual, por si acaso cualquier motivo nos obliga a pasar la noche.

Durante el recorrido

Intentar, un par de veces al día, llamar o enviar un SMS a quien le haya dejado la información sobre nuestro recorrido para confirmar que todo va bien y marcha sobre lo previsto. Si la actividad es de varios días o si se pasa cerca de un refugio, conviene realizar el aviso de que todo va bien en el mismo refugio. Saludar a los guardas de los refugios por los que pasamos y comentarles cuáles son nuestros objetivos inmediatos es un gesto que puede salvarnos la vida.

Estar atentos a las condiciones

meteorológicas y a sus cambios. Desplazarse con especial cuidado con el fin de intentar evitar una lesión por un mal paso o un resbalón. Si hay un paraje delicado, donde un percance pueda suponer una caída, intentar realizarlo cuando haya algún montañero cercano. No pasa nada por aprovechar ese momento para descansar, esperando un rato. Si eso no es posible, hacerlo con la máxima atención.

Al regreso, comunicarnos con quien habíamos dejado el aviso para confirmar que todo ha ido bien.

SERVICIO DE MONTAÑA DE LA GUARDIA CIVIL Y MONTAÑA SEGURA

CLUBES DE MONTAÑA

Si salir solo a la montaña no es una decisión personal sino una realidad provocada por un cúmulo de circunstancias, conviene recordar que los clubes de montaña mueven a una gran cantidad de personas aficionadas a esta actividad, con muy variados niveles y experiencia. Formar parte de un club nos permitirá conocer a personas con niveles y motivaciones parecidas a las nuestras.

ARAGÓN, un país de montañas

ATENCIÓN MONTAÑERO

CIRCUITO | Toda la información de esta ruta por la Ball de Benás en Alberguesyrefugiosdearagon.com



Senderos del Alto Ésera

Zona por donde discurre la primera etapa, con el santuario de Guayente y Sahún, al fondo. PRAMES

El río Ésera nace a los pies del macizo granítico de la Maladeta, en el que desborda la mayor cumbre de los Pirineos: el Aneto (3.404 m). En su cabecera, en pleno Parque Natural Posets-Maladeta, el Ésera se alimenta de la fusión de neveros y glaciares.

Después, sus caudales dan forma y vida al valle de Benasque, protagonista de este magnífico circuito. Más allá de los emblemáticos 'tresmiles', soberbios centinelas de la travesía son la sierra de Chía y las estribaciones septentrionales del macizo del Turbón que, aguas abajo de Castejón de Sos, apretujan al Ésera hasta conformar el desfiladero que sirve de colofón al valle: el congosto de Ventamillo. Semejante escenario se tapiza de bosques húmedos de gran interés, como la selva de Conques y el abedular de Sahún.

Los 52 km de este circuito se

pueden recorrer en 3 etapas, utilizando como base los alojamientos de la Escuela de Montaña de Benasque, El Run y Pájaro Loco de Castejón de Sos. La página web Alberguesyrefugiosdearagon.com ofrece una completa información de estas instalaciones y del itinerario a seguir en su apartado de 'Rutas de Trekking'. Dicho itinerario emplea, en gran parte de su trazado, varios senderos señalizados como Pequeño Recorrido (PR) más un corto tramo del GR 15, además de algunos enlaces.

De Benasque a El Run

Benasque es una de esas capitales pirenaicas que hunden sus raíces en la antigüedad y que se mantienen activas ante un majestuoso paisaje de alta montaña. En ella, la Escuela de Montaña de Benasque es el único Centro Especializado en Tecnificación Deportiva de Alta Montaña (CETDAM) reconocido a nivel estatal por el Consejo

Superior de Deportes, además de ser Centro de Formación de Técnicos Deportivos de Montaña.

El itinerario comienza en la carretera A-139, donde hay que tomar el PR-HU 32 por el que, en paralelo a la carretera y al río, alcanzamos Eriste. Aquí se cruza el Ésera para bordear el embalse de Linsoles, desviándonos por el PR-HU 51. Bajo su presa, se vuelve a cruzar el río y la carretera y, en ascenso, se llega al santuario de Nuestra Señora de Guayente, centro espiritual del valle. Se prosigue hasta Sahún, Villanova y Chía y, por el boscoso piedemonte de la sierra homónima, se desciende a El Run, al que precede su recoleta ermita románica de la Virgen de Gracia y su albergue, final de la primera etapa.

De El Run a Castejón de Sos

En El Run hay que volver a cruzar el Ésera para situarnos en su margen orográfica izquierda. Ahora, el PR-HU 50 nos encamina entre

FICHA TÉCNICA DEL CIRCUITO

Escuela de Montaña de Benasque-Albergue de El Run:

Distancia: 20 km.
Duración: 5 horas.
Desnivel positivo: 300 m.
Desnivel negativo: -550 m.

Albergue de El Run-Albergue Pájaro Loco de Castejón de Sos

Distancia: 14 km.
Duración: 3 h 45 min.
Desnivel positivo: 500 m.
Desnivel negativo: -500 m.

Albergue Pájaro Loco de Castejón de Sos-Escuela de Montaña de Benasque:

Distancia: 18 km.
Duración: 5 h 30 min.
Desnivel positivo: 800 m.
Desnivel negativo: -550 m.

prados, muros de piedra y setos vivos hacia el congosto de Ventamillo. Tras cruzar el barranco de Rigabás, nos adentramos en el espectacular estrecho que forma la embocadura de la Bal de Benás hasta dar con el GR 15, por el que retornaremos valle arriba, hacia el pueblecito de Gabás.

Aquí retomamos el umbroso PR-HU 50 en dirección a El Run, que dejaremos en la otra orilla, mientras continuamos hasta Castejón de Sos, donde nos espera el albergue Pájaro Loco, centro de reunión de buena parte de la actividad deportiva de la zona.

De Castejón de Sos a Benasque

Para afrontar la última etapa, en Castejón de Sos nos situamos en la avenida de El Ral y nos dirigimos hacia Sos por la pista (PR-HU 88) que pasa junto al cementerio y que, más tarde, se convierte en un sendero en ascenso hasta esa pequeña localidad. Desde la iglesia

AGENDA DEPORTIVA

■ Club de Montaña San Jorge

Rosas, 12.
50009 Zaragoza.
Tel.: 691 874 033.
elwebmaster@gmsanjorge.com
www.gmsanjorge.com

■ Barranquismo

Fecha: 1 de septiembre.
Lugar: 12 cascadas de Liri (Castejón de Sos).

■ Club de Montaña Jesús Obrero

Travesía del Vado, 14, entlo. Dcha.
50014 Zaragoza.
Tel.: 976 292 611
Escalada
Fecha: 1-2 de septiembre.
Lugar: Pont de Camps (Midi d' Ossau-Francia).
■ **CM Os Andarines**

de Aragón

Mariana Pineda, 7, 7º B.
50018 Zaragoza.
Tel.: 976 061 514
615 972 697.
www.osandarines.com
osandarines@osandarines.com
Montañismo
Fecha: 1-2 de septiembre.
Lugar: Posets.

■ Grupo Alpino Javalambre

Santa Amalia, 17, 4º A.
44003 Teruel.
Tel.: 978 617 612.
www.culbjavalambre.com
info@clubjavalambre.com
Montañismo
Fecha: 1-2 de septiembre.
Lugar: Garmo Negro.
■ **Montañeros de Aragón**

Gran Vía, 11.
50006 Zaragoza.
Tel.: 976 236 355.
Fax: 976 236 439.
www.montanerosdearagon.org
administracion@montanerosdearagon.org
Montañismo
Fecha: 2 de septiembre.
Lugar: Vuelta al Castillo de Acher.

■ Stadium Cas

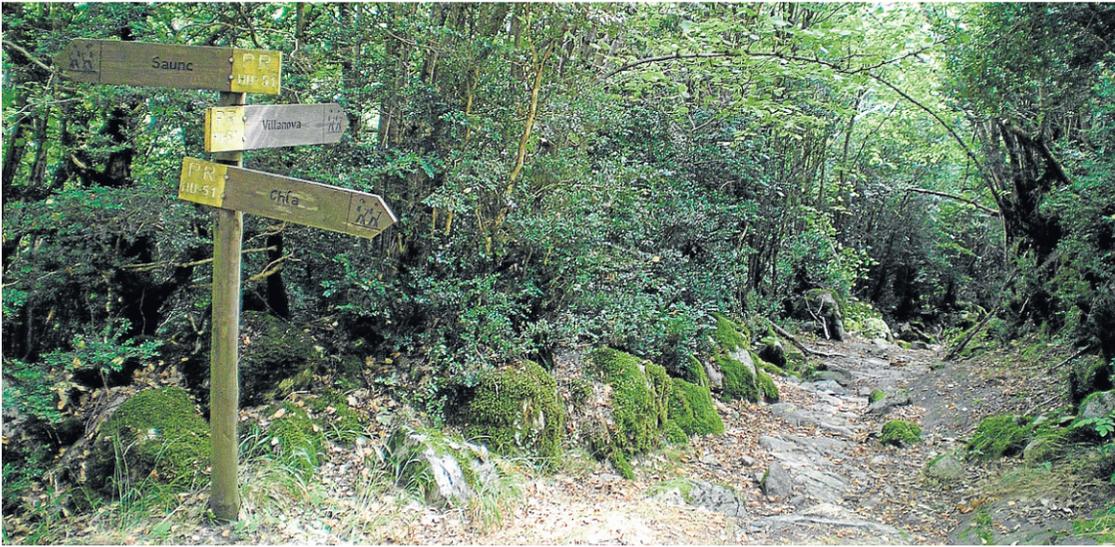
Sección Montañismo
Vía Ibérica, 69-77.
50012 Zaragoza.
Tel.: 976 562 875.
administracion@blanca.com
www.stadiumcas.com
Montañismo
Fecha: 2 de septiembre.
Lugar: Salvaguera

Una variedad difícil de igualar

Aguas cristalinas, bosques, montañas, prados, pueblos de gran tipismo montañoso y notables joyas del románico ribagorzano son los atractivos que reúne este circuito que discurre por la Bal de Benás.

Información e infraestructuras

Además de la completa información que sobre el itinerario y las instalaciones donde alojarse ofrece la web Alberguesyrefugios.com, el circuito discurre en gran parte por senderos señalizados como PR y GR.



Tramo del PR-HU 51 por el que transita el circuito. PRAMES

CENTRO ESPECIALIZADO

ESCUELA DE MONTAÑA DE BENASQUE

Término municipal: Benasque.
Propiedad: Gobierno de Aragón.
Gestión: Federación Aragonesa de Montañismo y PRAMES.
Dirección postal: cno. Campalets, s/n 22440 Benasque (Huesca).
Tel./fax: 974 552 019.
Email: emb@prames.com.
Web: www.emb-info.com.
Temporada: abierto todo el año.

Nº plazas: 100.
Servicios: duchas, agua caliente, calefacción, bar, servicio de comidas, mantas, taquillas, enfermería, gimnasio, aula taller, sala de consulta, sala de estar y 4 aulas polivalentes convertibles en salón de actos, biblioteca, rocódromo cubierto, parking propio y servicio de sábanas y toallas. Dispone de habitaciones con baño, ducha y armario guardarrropa. Cuenta con un jardín exterior que incluye un circuito deportivo y mobiliario.

ALOJAMIENTO

ALBERGUE EL RUN

Término municipal: Castejón de Sos.
Propiedad: Entidad Local Menor de El Run.
Gestión: Alberto Andrés Andrés.
Dirección postal: plaza de la Fuente, s/n 22465 El Run (Huesca).
Tel./fax: 974 553 872-659 234 083.
Email: info@albergue-elrun.es.
Web: www.albergue-elrun.es.
Temporada: abierto todo el año excepto el mes de noviembre.
Nº plazas: 52.
Servicios: duchas, agua caliente, bar, servicio de comidas, terraza y zonas verdes aledañas.

ALOJAMIENTO

ALBERGUE PÁJARO LOCO

Término municipal: Castejón de Sos.
Propiedad: Javier Bielsa Pellicer.
Gestión: Tessa Burguera Llacuna.
Dirección postal: avda. El Ral, 48 22466 Castejón de Sos (Huesca).
Tel./fax: 974 553 516.
Email: alberguepajaroloco@yahoo.es.
Web: www.pajaroloco.net.
Temporada: abierto todo el año.
Nº plazas: 35.
Servicios: duchas, agua caliente, calefacción, servicio de comedor, edredones, biblioteca de montaña y espacio de jardín. Dispone de habitaciones dobles.

románica de San Andrés obtendremos excelentes panorámicas.

Una vez en Sos, otro sendero de Pequeño Recorrido (PR-HU 85) nos lleva hasta Eresué, una de las localidades de esta ladera del valle conocida como El Solano. Lue-

go, hemos de seguir por la pista asfaltada -único tramo del circuito no señalizado- que lleva a Cerler hasta conectar con el PR-HU 35 y descender por la selva de Conques, hasta la casa que le da nombre, junto a su bella ermita

románica y unos monumentales acebos. Finalmente, se sigue hacia Anciles, uno de los pueblos más hermosos del Pirineo, desde el que tomaremos la pista que conduce, de nuevo, a Benasque.

COMITÉ DE REFUGIOS FAM

blanca.
ña y Esquí

stadiumcasa-

blanca.com

embre.

dia-Ibon de

Barrancs.
■ Grupos Montaña Sabiñánigo
 Ciudad de Fraga, 2.
 22600 Sabiñánigo (Huesca).
 Tel.: 974 480 687.
gms@gmsabi.com
www.gmsabi.com
Montañismo
 Fecha: 1-2 de septiembre.
 Lugar: Perdiguero.

■ Centro Excursionista Ribagorza
 Miguel Cuervo, 13, 1º.
 22430 Graus (Huesca).
 Tel.: 974 540 546 090.
info@centroexcursionistaribagorza.com
www.centroexcursionistaribagorza.com
Montañismo
 Fecha: 2 de septiembre.

Lugar: Puerto de Trigoniero.
■ Peña Guara
 Vicente Campo, 9, bajos.
 22002 Huesca.
 Tel.: 974 212 450.
www.p-guara.com
p-guara@p-guara.com
Montañismo
 Fecha: 2 de septiembre.
 Lugar: Bañerío de Panticosa-Puerto de Marcadau.

Panticosa

Una aventura familiar & excursiones en telecabina



www.aramonpanticosa.com



Panticosa Turística SA. no responderá de la realización ni de la práctica de cualesquiera actividades turísticas, deportivas o de ocio en la estación de montaña que, bajo la organización o intervención de terceros o bien por propia iniciativa de los interesados, realicen voluntariamente y bajo su exclusiva responsabilidad.



VEN A CONOCER ARAGÓN

Sigue Aragoneando a través de nuestra web
www.yoaragoneo.es

Rellena la encuesta con tus preferencias sobre Aragón, conseguirás **una noche para dos personas** en la Hospedería de Aragón que tú prefieras.



 GOBIERNO
DE ARAGON

ARAGÓN, un país de montañas

JORNADA | El refugio de Lizara prepara una interesante jornada senderista

I Marxa Senderista Lizara



El refugio de Lizara ante la mole caliza del pico Bisaurín. PRAMES

Desde el refugio de Lizara nos proponen una interesante actividad con inicio en el propio refugio. Se trata de la 'I Marxa Senderista Lizara', que se celebrará el domingo 9 de septiembre. Con un recorrido circular de 25 km y un desnivel acumulado de 3.500 metros, nos permitirá recorrer el entorno del refugio y sus localidades próximas, así como compartir una estupenda jornada deportiva.

Con una duración máxima de 9 horas, esta marcha comenzará en el refugio de Lizara a las 7.00, y a lo largo de la misma se ascenderá al pico Mesola, en pleno Parque Natural de los Valles Occidentales, para luego descender hacia el pico Cucucruzuelo y, de allí, a los pueblos de Jasa y Aragüés del Puerto, para volver a subir al refugio de Lizara por los caminos del valle. Todo el recorrido se encontrará balizado con cinta y discurrirá por sendero, excepto unos 3 kilómetros, entre carretera y pista. Existirán puntos de avituallamiento y control donde se deberán comunicar igualmente los abandonos. Pero también se recomienda que cada cu-

al lleve su recipiente, botella o vaso, para avituallarse y así no generar residuos innecesarios.

Al finalizar el recorrido, a las 15.00, se ofrecerá una paella para todos los participantes y sus acompañantes. El precio de la inscripción es de 12 euros por participante y de 5 para los acompañantes; los participantes no federados deberán abonar 2 euros extra en concepto de seguro. La recogida de credencia-

les se podrá realizar desde las 6.00 hasta el momento de la salida, o el día anterior de 16.00 a 19.00.

Para acceder a la normativa e información, conviene visitar la propia página del refugio (www.refugiodelizara.com) y, simplemente, contactar por correo electrónico info@refugiodelizara.com o teléfono (974 348 433) para realizar la inscripción.

COMITÉ DE REFUGIOS FAM

CÓMO LLEGAR

ACCESO AL REFUGIO

Desde Jaca es preciso tomar la N-240 en dirección a Pamplona o, viceversa, desde Pamplona. En Puente la Reina hay que desviarse por la A-176 en dirección a Echo. Transcurridos unos 15 km, veremos un desvío a nuestra derecha, que señaliza el acceso a Jasa y Aragüés del Puerto por la HU-212. Tras 8 km, pasaremos junto a esta última

localidad y continuaremos por la misma carretera hasta que, tras otros tantos kilómetros, lleguemos al parquin del refugio. Sin duda es una buena excusa para conocer este refugio, propiedad de la Mancomunidad Forestal de Aragüés del Puerto y Jasa y gestionado por la Federación Aragonesa de Montañismo, y para disfrutar de su entorno.

MEDIO AMBIENTE

EL REFUGIO DE LIZARA, CERTIFICADO CON LA ISO 14001

El valle de Aragüés-Jasa es uno de los cuatro valles del Parque Natural de los Valles Occidentales, un Espacio Natural Protegido declarado en el año 2006. La instalación está situada al final del valle, en el denominado llano de Lizara y bajo el imponente pico Bisaurín. Por su accesibilidad en vehículo y, a la vez, por su ubicación fuera de poblaciones y en un entorno que conjuga la media y alta montaña, el refugio es un magnífico punto para el desarrollo de actividades de iniciación a los diferentes deportes de montaña. En invierno se habilita una pista de esquí de fondo en el llano de Lizara, que se



gestiona desde el propio refugio. El refugio de Lizara está certificado con la ISO 14001 desde octubre del 2004, experiencia pionera en España y Pirineos en materia de refugios de montaña, siendo una apuesta por un modelo de

gestión ambiental, con la instalación de fuentes de energía renovables, la práctica habitual de la recogida selectiva de residuos y las campañas de sensibilización medioambiental. Cuenta con servicios de duchas, agua caliente, calefacción, bar, servicio de comidas, mantas, taquillas, calzado de descanso, enfermería, aula polivalente y habitaciones con baño.