



**ULTRAMARATÓN** | Vuelve la Calcenada con participación nacional e internacional

## XI Calcenada-Vuelta al Moncayo



Imagen de la Calcenada de Verano del pasado año. FOTO ORGANIZACIÓN CALCENADA

**Y**a queda menos para esta cita anual que tenemos con la Calcenada de Verano 104 km Dale la Vuelta al Moncayo-GR 260. Los días 3 y 4 de agosto celebraremos la XI edición de esta prueba, que espera congregarse a ciclistas, andarines, corredores y a algunos jinetes para dar la vuelta al Moncayo.

Cada año aparecen más pruebas en los diferentes calendarios de carreras y andadas. En Aragón van proliferando las citas que superan la barrera del maratón. Las podemos encontrar bastante llanas o muy montañosas. La Calcenada se encuentra en un término medio. Por distancia es de las más largas, y por desnivel resulta exigente, con un recorrido rompepiernas que se endurece en su tramo final cuando navega por las laderas de la Tonda.

Los más radicales quizás la encuentren 'fácil', pues no transita por senderos, sino por caminos y pistas. Sin embargo, es una prueba ideal para introducirse en ese mundillo de las pruebas de ultradistancia, ultratrail, ultrarunning.

En este tipo de pruebas, hemos de aprender a comer y beber en carrera, a ser metódicos si no queremos sufrir un bajón en nuestro rendimiento atlético. Nosotros te ayudamos con 22 puestos de avi-

tuallamiento, cada 5 km aproximadamente.

También hemos de aprender a ser disciplinados en el entrenamiento. Para enfrentarnos a esta prueba hemos de haber entrenado varios meses antes, aumentando las horas de ejercicio de forma paulatina, alternando semanas más intensas con otras más suaves, que nos servirán para recuperar y evitar lesiones y sobreentrenamientos. Nosotros te ayudamos con fisioterapeutas y dos puestos medicalizados fijos: en Litago y en meta, además de unidades móviles controlando los puntos más conflictivos.

Obviamente, hemos de aprender a superar los malos momentos que podamos pasar, con pensamientos positivos y paciencia. Nuestros voluntarios te ayudarán si lo necesitas.

Por último, y no menos importante, hemos de aprender a competir con humildad, por muy fuertes y entrenados que podamos estar.

Y, por supuesto, a ganarnos el derecho a emocionarnos cuando crucemos la línea de meta, a disfrutar de la infinita satisfacción que supone acabar una prueba como la Calcenada, sin más ayuda que nuestras piernas y nuestra voluntad; bueno, y con el apoyo de

otros participantes y de los voluntarios, que siempre estarán allí con vosotros y para vosotros.

La Calcenada de Verano ha sido calificada por segundo año consecutivo por 'The North Face® Ultra-Trail du Mont-Blanc®' con tres puntos, lo que constituye un aliciente adicional para aquellos que tengan en mente empresas de mayor envergadura, como es la participación en esta prueba, referencia mundial del ultratrail.

Además, la Calcenada de Verano reporta a la DUV (Federación Alemana de Ultramaratón), la entidad más importante del mundo en esta disciplina deportiva, en cuyos registros aparecen las marcas que han efectuado más de 310.000 corredores en casi 13.000 pruebas ultra. Desde el año pasado, los 'finishers' de la Calcenada pueden consultar su ficha deportiva personal, que recoge sus participaciones en pruebas ultra de prestigio en todo el mundo.

La Calcenada de Verano, por la distancia, el clima y su duración, es dura, la hagas corriendo, andando, a caballo o en bicicleta. Tiene un desnivel positivo acumulado de 2.757 m. En los primeros 38 km se asciende desde los 836 metros de altitud de Calcena, a los 1.483 m del Canto Hincao.

Luego, transitaremos por un continuo sube y baja de barrancos que bajan por las laderas del Moncayo, hasta que en el kilómetro 90 nos encontramos el duro alto de la Tonda, exigente no tanto por su altura (1.149 m), como por el esfuerzo acumulado cuando llegamos a su base y por algunas rampas que pican de verdad.

Los corredores completan la prueba en 10-15 horas; la noche será su compañera durante la mayor parte del recorrido. Ello permite que los últimos kilómetros se hagan evitando las horas más calurosas. Los andarines invertirán unas 16-24 horas y en bicicleta 4-12 horas (estos evitarán la noche pero no el calor a partir del kilómetro 70).

Toda la información sobre la prueba: inscripciones, consejos, reglamento, recorrido, avituallamientos, tracks, etc., la encontrarán en [www.calcenada.com](http://www.calcenada.com).

Además de la Calcenada grande, organizamos otras dos pruebas: La Calcenada de Primavera, un recorrido excepcional que requiere una preparación física media; y La Calcenada de Otoño, de baja exigencia física e ideal para compartir con tu familia o tus amigos. Os esperamos.

**ORGANIZACIÓN  
DE LA CALCENADA**

## NOTICIAS DEPORTIVAS

### ■ ESQUÍ DE MONTAÑA Nuevo calendario de competiciones de la FAM

El comité de esquí de montaña de la Federación Aragonesa de Montañismo ha comenzado a diseñar el calendario de competiciones para el año 2013, que se realizará a partir de las propuestas que presenten los clubes interesados.

### ■ CAMPEONATO Copa de España de carreras por montaña

El pasado domingo 22 de julio, se celebró en las proximidades de los acantilados de Zumaia y Deba (Guipúzcoa) una nueva carrera de la Copa de España de Carreras por Montaña FEDME. Los 526 participantes se enfrentaron a un circuito rápido y rompepiernas, sobre una distancia de 31,2 km y 1.500 metros de desnivel positivo, con una altísima humedad. Los corredores de la selección aragonesa FAM-CAI Obra social-Grifone consiguieron los siguientes resultados: Vanessa Batailler (de Peña Guara) obtuvo la 3ª posición en categoría absoluta femenina; Bouali El Habib (también de Peña Guara), la 7ª posición en absoluta masculina; y Pilar Prades (de CM La Cordada) consiguió ganar en veteranas femenina. Enhorabuena todos.

### ■ GEOCACHING Turismo de Aragón

La novedosa actividad propuesta desde Turismo de Aragón para descubrir nuestro territorio mediante la práctica del geocaching incorpora esta semana la localidad zaragozana de Grisén, bien conocida por sus 'murallas', en realidad, el acueducto del canal Imperial de Aragón que permite cruzar el valle del Jalón. Con la ayuda de un GPS y unas sencillas pautas, este juego de pista ayudará a conocer la infraestructura hidráulica más importante del siglo XVIII en España y el resto de atractivos del pueblo, donde pasar una divertida jornada veraniega. Para acceder a este servicio, basta con dirigirse a la página web [www.turismodearagon.com](http://www.turismodearagon.com), a través del enlace Senderos de Aragón. Además, los interesados pueden descargarla en formato pdf con toda la información necesaria e imprimirla cómodamente. Feliz búsqueda.

# ARAGÓN, un país de montañas

## ATENCIÓN MONTAÑERO

**SEGURIDAD** | El programa Montaña Segura y el Servicio de Montaña de la Guardia Civil insisten en la prevención para evitar riesgos



# Planificación y previsión, claves en la prevención de accidentes en montaña

El montañero que hace una actividad en solitario debe extremar las precauciones. FOTO PRAMES

La prevención de los accidentes en actividades en el medio natural (montaña, senderismo, descenso de barrancos, etc.) se basa en dos conceptos fundamentales. Por un lado, la planificación de la actividad y, por otro, la previsión de posibles incidencias no planeadas que nos puedan surgir durante el desarrollo de dicha actividad.

Actuar con conciencia y sentido común antes de salir y durante la actividad nos permitirá realizar actividades más seguras.

### Planificación de la actividad

La planificación comprende la información, selección del material y vestuario, predicción meteorológica, cálculo de horarios y el aviso. Y es que antes de emprender cualquier actividad debemos planificarla correctamente obteniendo toda la información sobre ella. Durante el desarrollo llevaremos

un plano y reseña del recorrido, ya sea un sendero, una ascensión por la alta montaña, un barranco o una vía de escalada, con el fin de saber en todo momento dónde estamos, las vías de escape de las que disponemos o los puntos en los que podemos obtener agua.

Es imprescindible ser conscientes de cuáles son nuestras posibilidades y las de nuestros compañeros a la hora de elegir una actividad, buscando aquellas que sean acordes a nuestro nivel físico y técnico.

Con la selección de la actividad y sus características deberemos decidir qué material técnico y personal necesitaremos y, por supuesto, tener claro que deberemos saber utilizarlo correctamente. Llevaremos calzado apropiado, ropa de abrigo incluso en verano y una manta térmica reflectante. Protección solar, un botiquín, linterna o frontal y agua y comida su-

**PROFESIONALES**

### SERVICIO DE GUÍAS

En España no existe una cultura de contratación de guías para las actividades en montaña o en el medio natural. Sin embargo, cuando no tenemos experiencia suficiente o la actividad seleccionada excede de las capacidades del grupo, la mane-

ra más segura de realizarlas es con la contratación de un servicio de guías, profesionales en la gestión del riesgo, que además de encargarse de la planificación y de la previsión, enseñan a disfrutar del deporte y a conocer el medio.

ficientes no deberán faltar, así como mapas y reseñas de la actividad que vamos a realizar.

El teléfono móvil debe acompañarnos siempre, con la batería bien cargada y, preferentemente, apagado para evitar que esta se descargue si la zona por la que transitamos no tiene cobertura.

En cuanto a la predicción meteorológica, obtendremos la más reciente posible y de carácter oficial. Podemos contrastar la información de varias fuentes, sin olvidar que en todos los casos se trata de predicciones y que la orografía en zonas de montaña puede determinar particularidades no pre-

vistas a las que habrá que estar atento.

Madrugar es una buena costumbre en montaña. Cuanto más tiempo de luz tengamos a nuestra disposición, mejor podremos afrontar cualquier incidencia que nos pueda surgir. Por ese motivo, debemos empezar temprano las actividades, dejando un margen de tiempo suficiente con respecto al horario previsto. Una buena manera de planificarnos será estableciendo una previsión de hora de marcha. Para ello, habrá que tener en cuenta al miembro más lento del grupo y añadirle un 20% más de tiempo.

Y muy importante: conviene dejar dicho dónde se va y el horario previsto de regreso, así como confirmar el regreso a la vuelta. Eso facilitará las labores de ubicación o de búsqueda si por cualquier motivo sufriendos algún percance durante la actividad.

## AGENDA DEPORTIVA

■ **Club Alpino Universitario**  
Servicio de Actividades  
Deportivas.  
Pabellón Polideportivo  
Universitario.  
C/ Pedro Cerbuna, 12.  
50009 Zaragoza.  
Tel.: 976 762 297.  
info@clubalpinouniversita-

rio.com  
www.clubalpinouniversita-  
rio.com  
■ **Barranquismo**  
Fecha: 28 y 29 de julio.  
Lugar: Valle de Tena.  
■ **Club de Montaña  
Pirineos**  
San Lorenzo, 9, 3º D.

50001. Zaragoza.  
Tel.: 976 298 787.  
www.clubpirineos.org  
info@clubpirineos.org  
■ **Montañismo**  
Fecha: 27-28 y 29 de julio.  
Lugar: Tour del Vignemale.  
■ **Club de Montaña  
San Jorge**

Rosas, 12. 50009 Zaragoza.  
Tel.: 691 874 033.  
elwebmaster@gmsanjorge.com  
www.gmsanjorge.com  
■ **Montañismo**  
Fecha: 28 de julio.  
Lugar: Monte Perdido.  
■ **C.M. Isuara**  
Mortero, 12.

50257 Gotor (Zaragoza).  
Tel.: 976 820 995.  
cmisuara@hotmail.com  
■ **Montañismo**  
Fecha: 28 y 29 de julio.  
Lugar: Cotiella.  
■ **Peña Guara**  
Vicente Campo, 9, bajos.  
22002 Huesca.

### Planificar la actividad es esencial

Es clave informarse bien de la actividad, conocer nuestras posibilidades y a nuestros compañeros, escoger el material adecuado, estar al tanto de las predicciones meteorológicas y calcular los horarios.

### La prevención refuerza la planificación

Una buena previsión se fundamenta en el grado de formación en primeros auxilios que se tenga, en la atención que se le presta al medio y al grupo, y en el material adicional que se sepa llevar a la actividad.



La práctica del barranquismo requiere una planificación y una previsión rigurosas. FOTO PRAMES



Grupo de senderistas con diferente equipación, adaptada a la actividad, al sendero y al clima. FOTO PRAMES

Otro aspecto importante en la planificación es la elección de los compañeros de actividad. Ante una incidencia, el grupo más seguro es el que está compuesto por tres personas, pensando que una de ellas puede accidentarse, una segunda es la que se queda con la accidentada y la tercera va a buscar ayuda (siempre que no haya cobertura de telefonía móvil en el lugar del accidente). A la hora de elegir a los compañeros nos informaremos de su nivel físico y técnico. En ocasiones, la vida de unos depende de la preparación de los otros, y en eso se basa ese espíritu de compañerismo que debe imperar entre los montañeros.

#### Previsión

La actividad en montaña no está exenta de riesgos. Si adoptamos todas las medidas de planificación posibles reduciremos considerablemente la posibilidad de que ocurra un accidente. Aún así, un momento de falta de atención o un hecho ajeno a nuestra voluntad puede ser la causa de que ocurra una fatalidad, por lo que debemos

estar preparados para afrontarla. La previsión reducirá las consecuencias del accidente y, en la mayoría de los casos, empieza mucho tiempo antes de la actividad, recibiendo formación en primeros auxilios o en autosocorro.

Para evitar sufrir cualquier contratiempo será necesario estar atentos tanto al medio (que la previsión meteorológica se cumple, que las características del camino son las que habíamos pensado, etc.) como al grupo (que estamos cumpliendo el horario previsto, que el grupo progresa en su conjunto de forma adecuada, etc.). Si algo no está saliendo como estaba previsto, siempre será mejor abandonar la actividad y volver otro día, o reconducir la actividad hacia otra de menos dificultad o de menor recorrido.

Sin embargo, si a pesar de todo nos sucede algún percance, la primera máxima que debemos tener en cuenta es la de que hay que sobrevivir con los medios disponibles hasta que llegue el equipo de rescate. Hemos de considerar que



si por algo nos atrae la montaña es por el distanciamiento que nos proporciona de la vida ajetreada de la ciudad, y eso supone también una mayor dificultad para llegar a los lugares del accidente. A pesar de que los medios aéreos han amornado considerablemente los tiempos de reacción, la ayuda no llega de inmediato. Por ello, siempre debemos llevar con nosotros un material extra que afortunadamente no nos hará falta en el 99% de nuestras salidas, pero que podemos lamentar no llevar en nuestra mochila si nos ocurre algo, a nosotros o a quien nos acompaña.

El material adicional que debemos llevar es una tarea de grupo, con lo que en la planificación de la actividad debemos asegurarnos de quién se hace cargo de cada cosa. El chaleco reflectante que llevamos en el vehículo para poder ser vistos en el caso de que suframos una avería nos vendrá muy bien para poder ser localizados por el helicóptero.

**FERNANDO RIVERO DÍAZ (SERVICIO DE MONTAÑA DE LA GUARDIA CIVIL) Y MONTAÑA SEGURA**

Tel.: 974 212 450.  
www.p-guara.com  
p-guara@p-guara.com

**Montañismo**  
Fecha: 28 y 29 de julio.  
Lugar: Crabioules.

■ **Club de montaña Nabaín**  
San Pablo, 12.  
22340 Boltaña (Huesca).

Tel.: 974 502 316.  
cmnabain@telefonica.net

**Montañismo**  
Fecha: 28 y 29 de julio.  
Lugar: Travesía Balneario de Panticosa-Bujaruelo.

■ **SD Comuneros de Calatayud**  
Vía Dueville, 35. 3º Centro.

50300 Calatayud (Zaragoza).  
Tel.: 607 888 896.  
comuneroscalatayud@gmail.com  
www.comuneroscalatayud.com

**Senderismo**  
Fecha: 29 de julio.  
Lugar: Nuévalos-Ibdes-Jaraba.

# Panticosa

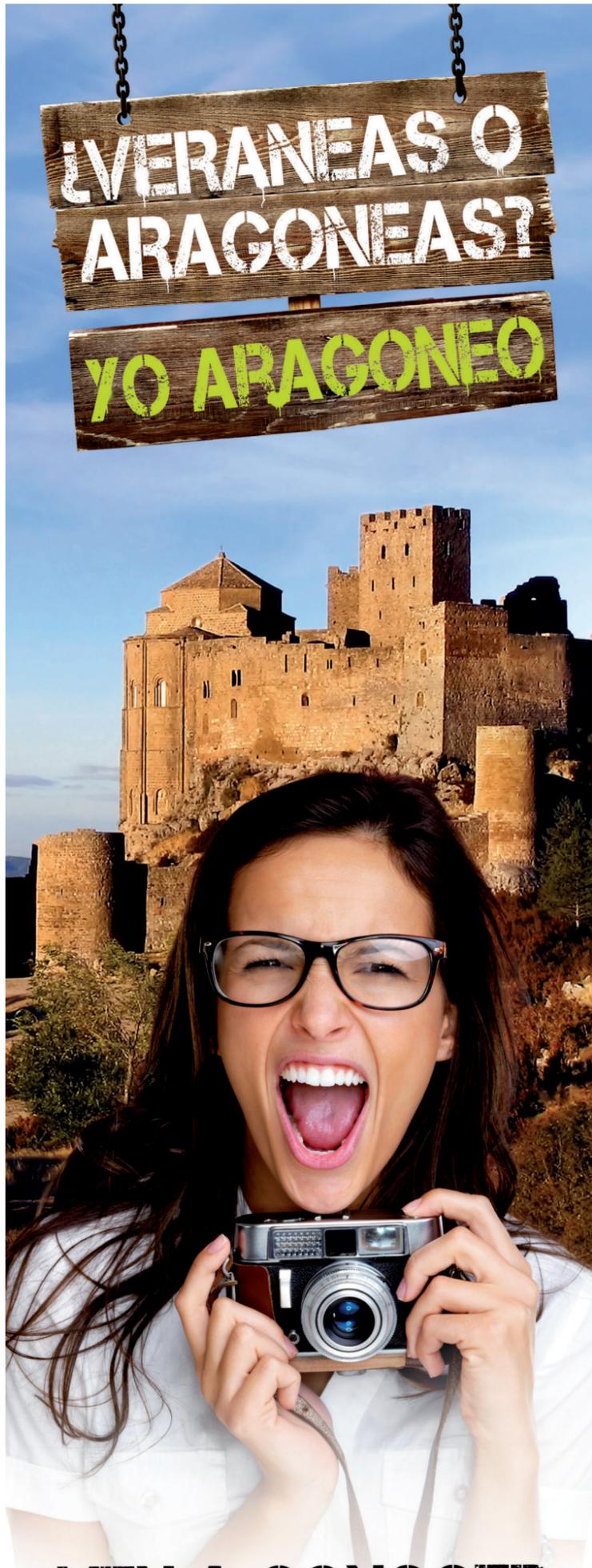
## Una aventura familiar & excursiones en telecabina



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](http://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

**ESCAPADA** | Monte y bosque en las altas Cinco Villas



## Un paseo por el entorno de Biel

Sendero de la colladica Iruela. FOTO: F. LAMPRE-ARCHIVO PRAMES

**S**e propone un itinerario circular para realizar a pie que coincide con la denominada Ruta Interpretativa del Arba de Biel, señalizada por el Ayuntamiento de la villa de Biel con una serie de estacas o balizas que indican el recorrido y los puntos de interés. La ruta remonta el río Arba en dirección al refugio de los Estrechos y las antiguas minas de cobre. Tras subir hasta la colladica Iruela, desciende por la fuente de los Asnos hasta Biel.

El punto de comienzo se sitúa en la plaza Nueva de Biel (750 m), inmediata al cauce del Arba de Biel. El itinerario bordea el casco urbano entre el río y el promontorio coronado por el monumental conjunto que forman la iglesia parroquial de San Martín y el castillo. Siguiendo las balizas indicadoras se cruza el Arba y, en la otra orilla, el camino se interna entre los huertos de la localidad. Varios hitos relacionados con la arquitectura del agua jalonan el camino: el molino, el lavadero, la antigua fuente y la mota de Sidoró, alberca que almacena el agua para riego (740 m; 0,8 km; 15 min).

Justo encima de la alberca se desemboca en la pista de tierra que discurre junto al río Arba de Biel, coincidente en este primer tramo con el sendero GR1. Tras cruzar el puente sobre el pozo Tronco y sus característicos estrechos excavados en el duro conglomerado, la pista evoluciona por el valle que traza un gran rodeo en torno al Cerro que se encuentra al norte de Biel. Por la pista principal se obvian todos los desvíos secundarios. En el paisaje se suceden las casetas de piedra y también un abejar recientemente recuperado (775 m; 2,8 km; 45 min).

**Entre chopos, pinos y carrascas**  
 Tras superar una serie de chopos, el valle del Arba se estrecha y aparece el sendero, convenientemente indicado a la derecha, que abandona la pista forestal –un poco más adelante se podría alcanzar el refugio de los Estrechos y unas bonitas pozas para el baño–. La

**YACIMIENTO**  
**LAS MINAS DE COBRE DE BIEL**  
 Aunque el cobre nativo aparece en distintos puntos de la geografía aragonesa, solo ha sido explotado, en diversas ocasiones, en los siglos XIX y XX, en las minas de Biel, situadas al no-

reste de la localidad. A las afueras del pueblo, todavía se pueden ver los lavaderos del mineral, que aparece dentro de la arenisca en forma de pequeñas láminas o hilillos.

**PATRIMONIO**  
**LA JUDERÍA DE BIEL**  
 A los pies de la potente torre que fue residencia de los primeros reyes de Aragón, se extiende el barrio judío de Biel, organizado por las calles Caudevilla y Barrio Verde. Tras el edicto de ex-

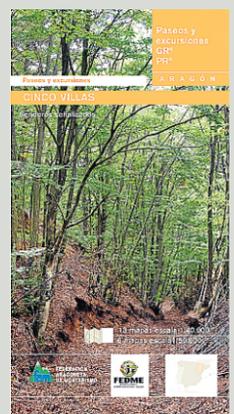
pulsión, muchos miembros de esta importante comunidad decidieron quedarse como nuevos cristianos, motivo que pudo decidir la ampliación de la iglesia parroquial de San Martín.

senda cruza el río sobre las piedras e inicia una empinada subida junto a un barranco. La sombra de pinos, y luego carrascas, acompaña la ruta hasta converger en una pista forestal, inmediata a la colladica Iruela (935 m; 4,8 km; 1 h 5 min), con buenas vistas a la sierra de Santo Domingo.

La pista, tras atravesar la colladica, se abandona de inmediato a la derecha. Una senda pedregosa, utilizada por los habitantes de Biel para ir a trabajar a los campos situados detrás del Cerro, desciende por un barranco hacia la llamativa peña Esplonga, rodeada de pinos. Un desvío señalizado ofrece diferentes alternativas senderistas en torno a la mencionada peña. Más abajo se pasa junto a la fuente de los Asnos (815 m; 5,7 km, 1 h 45 min), antaño estratégica parada de las caballerías, y muy cerca ya de Biel, por los depósitos de agua de la localidad. Se entra en el casco urbano por el barrio de la Judería. La calle Mayor conduce sin pérdida hasta el lugar de inicio (750 m; 6,7 km; 2 h 5 min).

PRAMES

### FICHA TÉCNICA



**Desnivel:** 255 m.  
**Distancia horizontal:** 6,7 km.  
**Duración:** 2 h. y 10 min., aproximadamente.  
**Dificultad:** Baja.  
**Texto extraído de:** Paseos y excursiones. Cinco Villas. (Incluye 13 mapas E 1:40.000 y 6 mapas E 1:50.000), Prames, 2010.