



**ESQUÍ DE MONTAÑA** | El domingo se celebra en Candanchú la Travesía Valle del Aragón

# Última prueba de la Copa de Aragón



Esquiadores en uno de los tramos de la Travesía Valle del Aragón celebrada el año pasado. RAMÓN BELLERA

**N**uevamente los esquiadores de todos los niveles se lanzan a la nieve en lo que será la última prueba aragonesa de la temporada. Con la ayuda y la organización de la Asociación Deportiva de Competiciones de Montaña (ADECOM), finalizará el calendario FAM de competición de esquí de montaña 2012, patrocinado por Aramon.

Este domingo, si el tiempo lo permite, se celebrará la Travesía Valle del Aragón en el entorno de la estación de esquí de Candanchú. En caso de aplazarse, la organización comunicaría la nueva fecha a los inscritos. El itinerario de competición previsto tiene 1.500 m de desnivel positivo e incluye cuatro tramos de subida, con sus respectivos descensos, que alcanzan los 700 m y hasta 45 grados de inclinación, como es el caso del conocido tubo de 'la Zapatilla'. El trayecto que se ha programado es el siguiente: estación de biatlón, Loma Verde, collado Tuca Blanca, Tortiellas bajo, ibón Seco, Tuca Blanca y estación de biatlón.

Para el desarrollo de la Liga Popular se ha preparado otro recorrido, que ofrece 750 m de ascenso y descenso, con una única subida que llevará desde la estación de biatlón hasta el collado de Tuca Blanca y su correspondiente descenso.

Hay que recordar que, además de la tercera prueba de la Copa de Aragón, habrá una competición por equipos, que estarán compuestos por dos esquiadores. Los itinerarios alternativos se plantean con relieves más suavizados, aprovechando zonas de la estación de Candanchú, donde los pocos puntos conflictivos son perfectamente conocidos y fácilmente evitables. Por otra parte, la variedad del recorrido oficial permite numerosas posibilidades de recorte y adaptación, en función de las condiciones nivológicas y meteorológicas, para garantizar en todo momento la máxima seguridad de la prueba.

La reunión técnica de la prueba se realizará el 31 de marzo, a las 19.00, en la oficina de turismo de Canfranc-Estación (Huesca). El precio de la inscripción es de 18 €

para los participantes de la Copa y de 15 € para los de la IV Liga Popular. Las inscripciones están abiertas en la web [www.fam.es](http://www.fam.es) hasta mañana, 30 de marzo. Aquellos que se inscriban la tarde del sábado, en la reunión técnica, asumirán un coste de 20 €, para los participantes de la Copa, y 15 €, para los de la Liga. Este precio incluye la participación en la carrera, un regalo conmemorativo y avituallamiento en la llegada. El número máximo de participantes será de 250 personas.

La salida y llegada se encuentran en el mismo emplazamiento, las instalaciones de biatlón de la estación de esquí de fondo en Candanchú. El lugar dispone de una amplia explanada para realizar la salida, así como de los servicios más completos.

**Distinciones y reconocimientos**  
Respecto a la entrega de premios, se realizará en el aparcamiento de la estación, utilizando sus instalaciones e infraestructuras, tales como el podio y la megafonía. Su horario previsto es alrededor de una hora y me-

dia después de la llegada del primer clasificado senior, de modo que, suponiendo que se de la salida a las 8.30, se realizará la ceremonia de entrega de galardones en torno a las 12.00. En este acto se otorgarán los premios a los primeros clasificados en la prueba, así como a los ganadores finales de la Copa de Aragón y la IV Liga Popular de Esquí de Montaña.

El Comité de Esquí de Montaña de la FAM quiere agradecer a la estación de esquí de Candanchú, al Ayuntamiento de Canfranc y al club ADECOM la ayuda prestada y la colaboración para el desarrollo de esta última prueba de la Copa de Aragón de Esquí de Montaña 2012. También debe reconocerse el apoyo recibido por el grupo Aramon para la celebración de las pruebas de esquí de montaña en Aragón. Finalmente, se recuerda a todos los interesados que el próximo 15 de abril tendrá lugar el I Encuentro de Esquí de Montaña FAM 2012.

**COMITÉ DE ESQUÍ DE MONTAÑA DE LA FAM**

## NOTICIAS DEPORTIVAS

### ■ EVENTOS FAM Charla sobre el suelo pélvico

Tras el éxito del primer seminario celebrado el pasado jueves en la sede del Club Alpino Universitario de Zaragoza -al que asistieron más de 30 deportistas que quedaron muy satisfechos de los contenidos expuestos y en el que la ronda de preguntas finales resultó muy fructífera, sobre todo en las cuestiones relativas a la prevención-, mañana, a las 18.30, en la sede de Peña Guara (calle Vicente Campo, 9, bajos. 22002 Huesca), y en colaboración con el mismo club de montaña, continuará el ciclo con la segunda charla sobre 'Mujer, suelo pélvico, montaña y deporte', dirigida tanto a montañeras como a entrenadores. El próximo 20 de abril concluirá esta iniciativa en Alcañiz, esta vez con la colaboración del club La Cordada.

### ■ COMPETICIÓN Nuevo triatlón de montaña

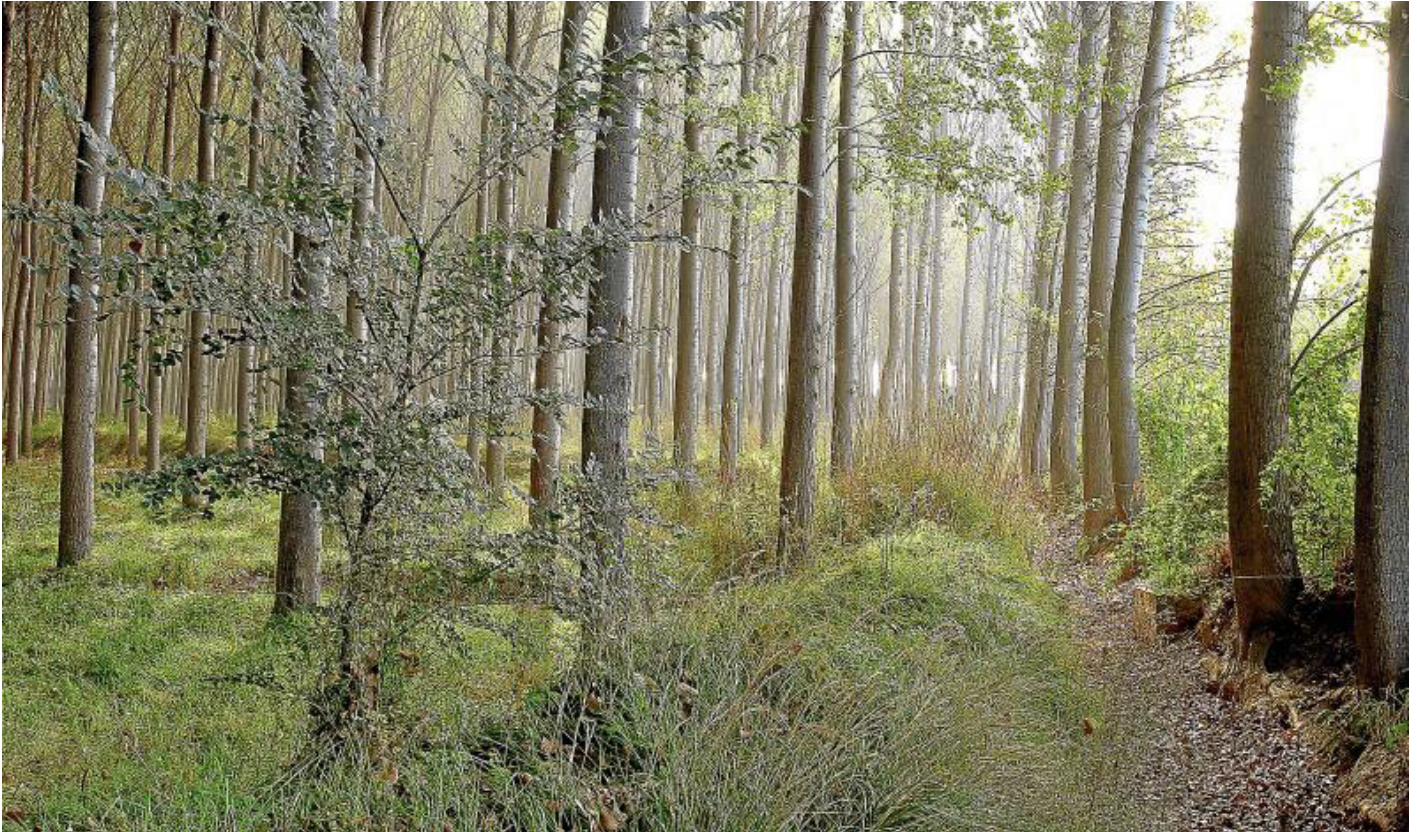
Gracias a la organización de Peña Guara y el patrocinio de Gore-Tex, el próximo 15 de abril se celebrará el Tri-Neu Gore-Tex, primer Triatlón de Montaña 'Valle de Benasque-Cerler'. Se trata de una competición que nace con el objeto de convertirse en referencia, tanto por su novedad como por la belleza de los paisajes en los que se desarrolla. Tendrá una primera parte de BTT de 15 km con un desnivel de 650 m, a continuación, habrá que acometer 4 km de carrera a pie. La última parte de la prueba será un recorrido de esquí de montaña de 5,4 km. Más información e inscripciones en la página [www.p-guara.com](http://www.p-guara.com).

### ■ ANDADAS POPULARES XI Jorgeada de Aragón

El 22 de abril tendrá lugar la XI Jorgeada de Aragón. Esta andada popular, de ya larga tradición, presenta varios recorridos de 18, 27, 48 y 75 km, con salida a las 22.00. También hay una salida especial para los participantes que realicen el itinerario de 75 km en carrera y que será a las 24.00. Para más información e inscripciones, consultar la página [www.osandarines.com](http://www.osandarines.com).

**SENDERISMO** | Una bonita variante del GR 99 une los pueblos de Pina de Ebro y Gelsa

# Caminar por la Ribera Baja del Ebro



Paisaje de la chopera en La Mechana, situada en la localidad de Pina de Ebro, punto inicial de la ruta propuesta. JAVIER ROMEO/ARCHIVO PRAMES

**E**n este tramo del Camino Natural del Ebro GR 99, el senderista dispone de una oportunidad única para recorrer la comarca de la Ribera Baja del Ebro, un territorio de contrastes donde las huertas y parajes fluviales se enfrentan a un paisaje estepario de suelos yesosos.

Esta etapa del Camino Natural del Ebro comienza en la localidad de Pina de Ebro (160 m). En primer lugar, se sale por el carril ribereño del parque fluvial en dirección Norte, hasta encontrar la carretera autonómica A-1107, que se toma a mano izquierda (Oeste) para cruzar el puente de Pina de Ebro. A unos 300 metros del extremo opuesto del citado puente, donde se encuentra la pista agrícola de la etapa 27 que llega hasta esta población, se gira a la izquierda, abandonando el asfalto, para tomar un carril de

tierra que discurre paralelo al río Ebro.

El camino avanza entre campos de cultivo, bordeando el viejo cauce del galacho de Bonastre y ciñéndose de manera permanente al curso fluvial. Tras separarse unos metros de la ribera, en un cruce, se gira a la izquierda, junto a un gran pino carrasco y paralelo a una franja de álamos blancos. Enseguida, se abre un carril a la izquierda que se adentra en el soto de la Mejana de los Nidos (4,9 km; 1 h), pero el Camino Natural del Ebro toma el ramal de la derecha, sigue un tramo de ribera y, tras pasar junto a una caseta en un cruce de acequias, bordea el soto de los Arenales y sigue por una zona de frutales.

De nuevo se alza una fila de grandes álamos ribereños sobre el camino, antes de girar acompañando la ruta del río, que forma el

gran meandro de Belloque. En su ápice meridional, el camino se une, muy cerca de la vía del ferrocarril, con otro vial por donde aparecen marcas de la ruta jacobea del Ebro. Una vez vadeado un torrente, se deja atrás un área recreativa y se llega a una bifurcación (11,4 km; 2 h y 20 min). Aquí se separan las dos alternativas de la etapa. Una sigue recta (hacia el Sureste), para acceder a Quinto desde la estación de tren, después de cruzar los caminos de la Rambleta y de la Mechana y de juntarse con la segunda opción (2,2 km de recorrido).

#### Ruta de las Mejanas

La otra alternativa es la Ruta de las Mejanas: de 6,8 kilómetros (1 h y 30 min) de trazado, prácticamente junto al río, aprovechando el dique de defensa. Así, desde el cruce, se toma el vial de la iz-

quierda y, 500 metros después, se alcanza la entrada a la mejana de la Capera. Cultivada en su mayor parte, conserva un brazo ciego y ofrece muy buenas vistas sobre el río Ebro.

Siguiendo la mota, se rodea el lóbulo septentrional del meandro hasta tomar dirección Sur y ponerse a la altura de una espectacular presa. Es el azud del puerto que, partido en dos por el extremo de la isla de Gelsa, desvía aguas hacia el canal que alimenta la antigua noria de dicha población. La pista sigue el borde del conjunto de islas, brazos y sotos que forman La Plana. En la última mancha de soto, se opta por el carril de la derecha para adentrarse en las huertas, camino de la población de Quinto. Antes de cruzar la vía del tren, se encuentra el cruce con la primera alternativa, desde donde se puede ac-

ceder a Quinto (600 m) o seguir camino a la población de Gelsa.

Para salir hacia Gelsa, el sendero se aleja, en dirección Sureste, por un carril paralelo a la vía del ferrocarril y llega a la altura de una caseta agrícola, donde se toma el vial de la derecha para, de nuevo, ceñirse a la vía férrea. Pronto, se asciende a una importante estación de bombeo y se pasa bajo el puente de la carretera nacional N-232. Cruzando dicha carretera, se salva el río Ebro sobre un largo puente (16,3 km, 3 h y 20 min) y se continúa por la carretera autonómica A-1105 durante 700 metros. Luego, se abandona por un camino a la derecha que, enseguida, en una encrucijada (conexión con la etapa Gelsa-Velilla de Ebro), gira a la izquierda para entrar en Gelsa (156 m; 18,5 km; 3 h y 40 min, sin incluir la Ruta de la Mejana).

**PRAMES**

**La fábrica de harina**

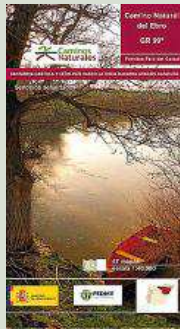
A principios de la pasada centuria, este entramado surgió en Gelsa como heredero de la tradición molinera de la zona y suponía un gran salto cualitativo, pese a la aparente sencillez de sus instalaciones.

**Una gran infraestructura**

las cinco plantas del inmueble, sus amplios ventanales, los detalles decorativos eclécticos y una moderna maquinaria de turbina hidráulica superaban las expectativas de producción de un molino tradicional.



**FICHA TÉCNICA**



**Cómo llegar:** a la población de Pina de Ebro (inicio de la ruta) se puede acceder por las carreteras nacionales N-232 y N-II. La localidad se sitúa junto a la carretera autonómica A-1107.

**Horario:** 3 h 40 min.  
**Desnivel de subida:** 10 m.  
**Desnivel de bajada:** 14 m.  
**Distancia horizontal:** 18,5 km.

**Lectura recomendada:** 'Camino Natural del Ebro GR 99. Fontibre-Faro del Garçal', Ministerio de Medio Ambiente. Secretaría General para el Territorio y la Biodiversidad, Prames, 2007.



Vista del agua embalsada del río Ebro en la presa de Pina. MARTA FERRER/ARCHIVO PRAMES

**VEGETACIÓN**

**LOS SOTOS Y MEJANAS DEL EBRO**

Soto procede del término latino *saltus*, que hace referencia a una arboleda junto al río. Asimismo, en el curso fluvial, surgen islotes de tierra anclados en medio del cauce y colonizados por la misma vegetación que los sotos situados en tierra firme (tamarizales, carrizales, pequeños chopos y sauces, entre otras especies). Son las mejanas, en origen denominadas *mitjanas*, dedicadas tradicionalmente a la agricultura y principalmente a la ganadería, sobre todo, vacuna. La dinámica del río ha provocado a lo largo del tiempo desplazamientos de las aguas, de tal forma que alguna de estas mejanas se han fundido definitivamente a las orillas, conformando auténticas pe-

nínsulas y muchas de ellas manteniendo su antiguo y secular nombre. En estos lugares los suelos se organizan con depósitos aluviales y la humedad permite el desarrollo de numerosas especies caducifolias. Además, la influencia de las avenidas es fundamental, ya que arrastran gran cantidad de vegetación y producen numerosas inundaciones, originando otra de las presiones ambientales a las que hacen frente los árboles y arbustos de ribera. Tanto la disponibilidad de agua, como los efectos de las avenidas decrecen conforme se dejan atrás las márgenes del río. La vegetación protege las orillas ante la fuerza que ejer-

ce la corriente y encierra un destacable valor ecológico. Así, los carrizales se disponen junto al cauce del río; tras ellos se levantan sauces, alisos chopos y álamos. Posteriormente, formando una barrera paralela, surgen tamarices, olmos y fresnos. A ello, se unen otras especies arbóreas, como el nogal, el ailanto, la higuera y la morera. En torno a esta vegetación, se desarrolla una destacada y rica fauna, donde se puede citar a la culebra de collar, el ánade real, la cerceta común, la garza, el cormorán, la curruca, el carbonero, el pito real y el cuco. En el entorno de sotos y mejanas, se han desarrollado importantes cultivos y una fructífera huerta.

**Aramon**  
**Te esperamos!**

**CERLER**  
27 marzo

**FORMIGAL**  
26 marzo

**JAVALAMBRE**  
26 marzo

**VALDELINARES**  
26 marzo

cerler / formigal / javatambre  
 panticososa / valdelinares

www.aramon.es

# ARAGÓN, un país de montañas

«Las montañas siempre estarán allí;  
el truco es asegurarte de que tú también»  
Hervey Vogé

**MONTAÑISMO** | Proponemos una de las rutas con las vistas más bellas de los glaciares de Monte Perdido

## El increíble ibón de Marmorés



Una imponente vista aérea del Cilindro y del ibón de Marmorés. JAVIER MELERO/ARCHIVO PRAMES

La observación, estudio o disfrute de los ibones y glaciares conlleva la realización de itinerarios de alta montaña. Muchas de las rutas que llegan hasta ellos solo son practicables para los senderistas durante los meses estivales. La longitud, el desnivel y las características del terreno son duras, por lo que es necesario tener una buena forma física, extremar las precauciones e incluso, a veces, permanecer en la montaña durante más de una jornada. Así, el itinerario descrito hace referencia al estado de la montaña estival –las condiciones de mal tiempo, invernales o de innivación elevan notablemente la dificultad-. Los clubes de montaña o los guías profesionales son el mejor aval cuando no se tienen los conoci-

mientos específicos, que requiere la alta montaña.

Para llegar hasta este rincón del Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido, hay que hacer mucho esfuerzo, aunque la recompensa que ofrece es realmente impresionante. Existen pocos parajes tan alpinos en los Pirineos: la cara Norte del Monte Perdido, con sus dos glaciares colgados, el vertiginoso torreón del Cilindro, los picos de Astazu y el ibón de Marmorés conforman un salvaje hemisferio difícil de borrar de la retina. Desde Bielsa, se llega hasta el parador y la ermita de Pineta por una estrecha carretera de 13 kilómetros. Unos 100 metros antes de llegar a la ermita, perfectamente indicada, se toma la pista que cruza el río Cinca, en una zona de acampada y un aparcamiento (1.270 m). Esta pista, cerrada

con cadena, atraviesa un bonito hayedo y, luego, contornea el zócalo del circo de Pineta y se dirige a los llanos de La Larri. Después de cruzar un incipiente Cinca, surge inmediatamente a nuestra izquierda el sendero del balcón de Pineta (bolán de Marmorés). Este camino rebasa las últimas hayas del bosque y, más adelante, supera una fuente-abrevadero y el desvío de la faja Tormosa, hasta situarse bajo las fotogénicas cascadas del Cinca (los churros de Marmorés).

Los continuos zigzags ayudan a ganar el pronunciado desnivel a través de pastizales y barreras de roca, mientras se obtiene una fantástica perspectiva sobre la artesa glaciar de Pineta ('la balle Berde'). El último tramo de ascenso es una canal pedregosa conocida entre los montañeros como el 'embudo', un

terreno delicado en el que se deben extremar las precauciones, ya que se puede encontrar algún nevado incluso en pleno verano. Tras coronar el último resalte por una vertiginosa cornisa se desemboca en el Balcón de Pineta, junto a la famosa cruz de metal (2.520 m), mirador de primer orden sobre los glaciares de Monte Perdido, escalonados en dos plataformas situadas bajo su cumbre (3.355 m): el glaciar superior (6,2 ha de superficie), el inferior (30 ha) y también el cercano helero de Marmorés (6,6 ha de un hielo negro y fragmentado). Durante las últimas décadas, la regresión glaciar y la pérdida de espesor de hielo se han hecho especialmente patentes en la evolución de las impresionantes cascadas de seracs (bloques grandes de hielo), que se interrumpie-

### FICHA TÉCNICA



**Duración:** 4 horas (no incluye retorno).  
**Dificultad:** alta.

**Lectura recomendada:** 'El gran libro de los ibones y glaciares del Pirineo aragonés', Fernando Lampre y otros, Prames, 236 páginas.

Compagina divulgación, datos técnicos y una selección de 24 excursiones en torno a dos de las formaciones más características y valiosas de la alta montaña pirenaica, todo ello acompañado de bellas fotografías que tratan de captar la esencia de un paisaje espectacular. Además, las rutas se acompañan de una cuidada cartografía a escala 1:25.000.

ron durante la década de los cincuenta. Hoy, la ablación ha reducido los seracs a simples frentes de hielo, cada vez más biselados. Desde este mirador, solo resta seguir el sendero que bordea las morrenas del glaciar y, en unos 20 minutos, se alcanza el ibón de Marmorés (2.595 m), de 8,8 ha, ubicado a los pies de la característica brecha o forqueta de Tuca Roya.

**FERNANDO LAMPRE**

## AGENDA DEPORTIVA

### ■ Sección montaña C.N. Helios

Parque Macanaz, s/n.  
50018 Zaragoza.  
Tel.: 976 520 367.  
www.cnhelios.com

### Escalada

Fecha: 31 de marzo.  
Lugar: Bierge (Huesca).

### ■ Club de Montaña Exea

Pº de la Constitución, s/n.  
50600 Ejea de los Caballeros.  
Tel.: 976 660 932.

cmexea@hotmail.com

### Escalada

Fecha: 31 de marzo.  
Lugar: Agüero (Huesca).

### ■ Club de Montaña As Cimas

Idelfonso Manuel Gil, 8 bajos.  
50015 Zaragoza.  
Tel.: 976 736 141.

club@ascimas.com  
www.ascimas.com

### Escalada

Fecha: 31 de marzo-1 de abril.

Lugar: Mont-ral (Tarragona).

### ■ 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: 31 de marzo-1 de abril.

Lugar: XXXIV Travesía Altos Pirineos.

### ■ A.D. Lo Bisaurín

Horno, 7.

22730 Aragüés del Puerto (H.).

Tel.: 976 393 787/629 806 388.

### Esquí de montaña

Fecha: 31 de marzo-1 de abril.

Lugar: Lizara-Estanés (Huesca).

### ■ Grupo L'Andada Telefónica

Benjamín Jarné, 2, 3º.

50004 Zaragoza.

Tel.: 976 707 639.

elwebmaster@culturalz.es

www.telefonica.net/web2/culturalzaragoza

### Senderismo

Fecha: 31 de marzo.

Lugar: barranco del Vero (Huesca).

### ■ C.M. Isuara

Mortero, 12.

50257 Gotor (Zaragoza).

Tel.: 976 820 995.

cmisuara@hotmail.com

### Senderismo

Fecha: 31 de marzo-1 de abril.

Lugar: Comarca del Aranda (Zaragoza).

### ■ Club Alpino Universitario

Servicio de Actividades

Deportivas

Paellón Polideportivo

Universitario

C/ Pedro Cerbuna, 12.

50009 Zaragoza

Teléfono: 976 762 297.

info@clubalpinouniversitario.com

www.clubalpinouniversitario.com

### Senderismo

Fecha: 31 de marzo-1 de abril.

Lugar: Jaizkibel (Guipúzcoa).

### ■ Grupos Montaña Sabiñánigo

Ciudad de Fraga, 2.

22600 Sabiñánigo (Huesca).

Tel.: 974 480 687.

gms@gmsabi.com

www.gmsabi.com

### Senderismo

Fecha: 1 de abril.

Lugar: vuelta a los Mallos (H.).