



Participantes del VII Día del Raquetista. FERNANDO SANCHO

Son las 7 de la mañana del domingo 17 de febrero y el autobús, puesto a disposición de los participantes por la FAM, sale raudo hacia Teruel, concretamente, hacia la sierra de Javalambre, hasta un punto cercano al refugio Rabadá y Navarro y las instalaciones de la estación de esquí de Javalambre. Un lugar emplazado junto a los pies del pico más emblemático de la provincia, que con sus 2.020 metros se acerca a la máxima altitud de Teruel, superado por tan solo ocho

metros por Peñarroya, en la sierra de Gúdar.

Allí nos esperan, junto a los asistentes que han llegado en sus coches particulares, los abnegados y pacientes guías, nuestros compañeros del Grupo Alpino Javalambre, con su presidente, Pedro Gracia, a la cabeza. Ellos serán los responsables de buscar el mejor itinerario para ascender con las raquetas de nieve hasta lo más alto.

Si bien la nieve ha caído en la sierra, el viento, el sol y las rela-

tivamente altas temperaturas no han dejado el monte demasiado blanco, y la nieve escasea, por lo que deberemos aprovechar las zonas donde más abundante se encuentra y cuidar con las placas heladas.

Poco a poco, ascendemos hasta la zona Ventisquero, desde donde ya podemos divisar las antenas repetidoras de telefonía y sus edificios. Un poco más alejado, se encuentra el hito que marca el punto geodésico, pero... ¡la montaña está marrón!

Decididos a alcanzar nuestro objetivo, nos desprendemos de nuestras raquetas y caminamos hasta ese mítico lugar, meta de nuestra actividad.

Descendemos por el mismo itinerario hasta el autobús, para dejar el equipo, y aprovechamos la infraestructura del refugio, donde somos cordialmente atendidos por su personal, con su afable trato. Un reconfortante caldo, ofrecido por gentileza de la FAM en su 50 aniversario, da paso a una comida de hermandad, para que ra-

quetistas de diversos clubes y localidades podamos compartir afición y experiencias.

No podemos olvidar las grandes posibilidades que nos ofrece esta zona y debemos tenerlas en cuenta para poder disfrutar, tanto en verano como en invierno, de un lugar con una belleza tan particular y no tan abrumada por la afluencia de personal, como ocurre en otras montañas.

FERNANDO SANCHO
Comité de Raquetas de Nieve
FAM

II-III/ SEMBLANZA DE FÉLIX CRUCHAGA, SEGUNDO PRESIDENTE DE LA FAM

IV-V / EL SOBREPUESTO Y LOS MONTES DE SANTA OROSIA, ENTRE SOBRARBE Y EL ALTO GÁLLEGO

VI/ ESQUÍ DE MONTAÑA, XXXI TRAVESÍA PIRINEOS, Y CAMPEONATO DE ARAGÓN INDIVIDUAL

VIII / PRECAUCIÓN: LA NIEVE OBLIGA A PRESTAR MAYOR ATENCIÓN EN LAS SALIDAS

SEMBLANZA | Memoria de un presidente organizativo y colaborador en muchas actividades

Félix Cruchaga Baños, segundo presidente de la FAM



Félix Cruchaga, en el extremo de la derecha de la fila central, junto a miembros de Montañeros de Aragón. ARCHIVO L. J. CRUCHAGA



Ascensión a Monte Perdido. ARCHIVO L. J. CRUCHAGA

Al igual que Marco Aurelio, en su libro de meditaciones, yo aprendí de mi abuelo Félix el amor por la montaña, el no darle importancia a la competencia en el deporte, el considerar importante cualquier montaña sin tener en cuenta su altura y el hacer ver a los demás que una excursión es siempre algo más, que compartes y vives en compañía.

Con un despacho austero de la época, pocas eran las cosas que denotaban su afición montañera: una gran chapela de la federación vasco-navarra, una foto de Rabadá y Navarro, antes de su salida hacia la cara norte del Eiger, y un pequeño piolet de madera era todo cuanto adornaba las paredes. No así en el salón de casa, donde más de 50 trofeos, medallas y placas hacían ver la gran actividad generada en la montaña a lo largo de los años.

Resulta curioso ver cómo poco a poco todo evoluciona, y es cuando repasas antiguos libros y papeles, cuando te das cuenta de que lo que estadísticamente se denominan 'tendencias' representan una manera diferente de entender la actividad montañera.

Muchos de estos trofeos, no son victorias sobre otros excursionistas, ni siquiera son propiamente

trofeos, sino que representan en la mayoría de los casos agradecimientos por la participación u organización de eventos. Eventos en los que durante su etapa como presidente de la Federación Aragonesa de Montañismo (1971-1983) se desarrollaron de manera continua a lo largo de varias ediciones.

Aparecen actividades como las marchas de regularidad (tanto en la modalidad de grupo como individuales), o como el Trofeo Labay; campamentos regionales de alta montaña, celebrados anualmente y con participación en muchos casos de otras federaciones españolas; marchas de peregrinación como la ruta mariana de Zaragoza a Lourdes, en la que intervinieron los principales clubes aragoneses y predecesora de las actuales Jorgeadas y Calcenadas, así como tantas otras actividades que siempre huyeron de cronómetros y rendimientos particulares.

Socio de honor

Muchos eran los clubes de montaña con los que colaboraba habitualmente, pero dos principales fueron a los que más tiempo dedicó: Montañeros de Aragón de Zaragoza y, sobre todo, el Club de Montaña Helios, del que era so-

cio de honor y con el que más implicación tuvo en la preparación de excursiones.

Fue en el Centro Natación Helios donde se montó el primer camping de Zaragoza, siendo la acampada en aquellos años una actividad novedosa dentro de la capital, ya que no era común el turismo en caravana o tienda de campaña para la visita a una ciudad. Eran especialmente recordadas las grandes caravanas de los americanos, así como la gran internacionalización que se veía en tiempos en los que las cosas no eran globales, sino locales. A la par que el camping del Helios, se creó el grupo de montaña a través del que se organizaba toda la actividad montañera de los socios.

Con especial cariño intervino en actividades de escalada de varios días, en las que prestaba apoyo logístico a pie de pared para la apertura de grandes vías de escalada en Riglos, Ordesa... Muchas de ellas, junto a buenos amigos como Miguel Vidal, Bienvenido Gily y tantos otros. Quizá la actividad logística en la que se viera más involucrado por el devenir de los acontecimientos fuera la escalada a la cara norte del Eiger por Rabadá y Navarro, ya que muchos fueron los

preparativos iniciales para hacerla posible y muchos los recursos necesarios para la vuelta a casa de los escaladores tras el accidente. Siempre quedaría un especial recuerdo de esta expedición.

Varios mandatos

Dentro del orden federativo, en sus varios mandatos al frente de la federación aragonesa, se comenzó con la creación de nuevos refugios y la rehabilitación de una infraestructura de refugios muy deficiente. Con el ejemplo de la cercana Francia, se comenzó a trabajar en lo que en el futuro sería la red de refugios de Aragón, con intervenciones en Armeña, Clot de Chill..., pequeñas actuaciones en las que se empezaba a contar con la ayuda del helicóptero y en las que se involucró a varias instituciones para su renovación y mantenimiento como pilar fundamental del proyecto. Especial sintonía hubo siempre con el Ayuntamiento de Zaragoza, sobre todo, en la figura de su alcalde Luis Gómez Laguna, muy implicado en las actividades de montaña y refugios, a la vez que se vertebraba el nuevo turismo 'campista' en la capital aragonesa.

Muchos fueron los avatares e historias a contar, pero de todas



Félix Cruchaga Baños. ARCHIVO L. J. CRUCHAGA

ellas las que más prevalecen en el recuerdo son las numerosas excursiones y ascensiones por las sierras y el Pirineo que hicimos juntos. El descubrir un deporte que en aquella época no era considerado deporte, el aprender a disfrutar de una afición que no solo me ha reportado grandes momentos, sino también mis mejores amigos. Nada hay tan grande como montar un día de excursión



NOTICIAS DEPORTIVAS

■ APOYO La FAM y los Cuemum

La Junta directiva de la FAM, en reunión celebrada el pasado 13 de febrero, expresó su inquietud y preocupación por la posible desaparición de los Cuemum (Cursos Universitarios de Especialización en Medicina de Urgencia de Montaña) y manifestó su total apoyo a la continuidad de los mismos. Desde la FAM instamos a todas las instituciones implicadas a que hagan el máximo esfuerzo para poder continuar con esta herramienta formativa tan importante para la montaña aragonesa, especialmente para los que allí habitan y para los que la visitan. Perder estos cursos que tanto esfuerzo costó poner en marcha hace 17 años sería un rotundo fracaso de toda la sociedad aragonesa.

■ ANDADAS POPULARES II Ruta de la Reconquista

La asociación Montañeros de Ribagorza, en colaboración con la FAM y el Coapa, organiza la 'II Ruta de la Reconquista'. La salida se realizará el domingo día 3 de marzo, desde las antiguas escuelas de Montañana (Huesca), a partir de las 9.00. La ruta estará convenientemente marcada y señalizada y la organización dispondrá de varios controles, puntos de avituallamiento y asistencia durante el recorrido. Los menores de edad deben ir acompañados por un adulto que se haga responsable y los animales de compañía deben ir atados durante todo el recorrido. Inscripciones en www.reservasprames.com/rutareconquista2013, antes del 25 de febrero. Cuotas: federados y socios 16 €; adultos no federados 19 €, menores de 12 años 13 €. La organización ofrece: desayuno, punto de avituallamiento, comida en Montañana, asistencia sanitaria, información durante la carrera y detalle recordatorio. Límite: 150 plazas.



■ ESQUÍ DE MONTAÑA XXXV Travesía Altos Pirineos

El próximo 17 de marzo, en las Maladetas (Benasque), tendrá lugar la XXXV Travesía Altos Pirineos, prueba que es Campeonato de Aragón y Campeonato de España por Equipos, organizado por el club de montaña Peña Guara, en colaboración con la Fedme, la FAM y SMSkimon. El día 16 será la recepción y entrega de dorsales. Al día siguiente, tras el control de dorsales y ARVA, se dará la salida, a las 8.00, desde la estación de los Llanos del Hospital. La prueba será puntuable para las copas de España y Aragón y para la V Liga Popular de Aragón. Información e inscripciones: www.p-guara.com.

■ CONTRA EL CÁNCER Corre, pedalea o anda

El club Tamarite Ski-Montaña, en colaboración con el Ayuntamiento de Tamarite de Litera, está organizando una jornada de lucha contra el cáncer para el día 17 de marzo. En ella podrás ejercer la disciplina que más te guste: correr, pedalear o andar. El dinero recogido por las inscripciones, será destinado a una beca de investigación. Infórmate en <http://tamariteski-montana.blogspot.com> y participa.

TAMARITE DE LITERA

DÍA 17 MARZO

PEDALEA

CORRE O ANDA

CONTRA EL CÁNCER

Las inscripciones serán donadas a una beca de investigación

DISCIPLINAS: PEDALEA - 80 Km., 90 Km. y 100 Km. CORRE - 80 Km., 90 Km. y 100 Km. ANDA - 10 Km.

PROGRAMA: A partir de las 7:00 h. - Verificación de participantes y entrega de dorsales según horario de salidas en el antiguo pabellón municipal.

VALIDAD: CORRE - 80 Km. a las 8:30 h. - 90 Km. a las 9:30 h. - 100 Km. a las 10:30 h. ANDA - 10 Km. a las 10:00 h. - 20 Km. a las 11:00 h. - 30 Km. a las 12:00 h. - 40 Km. a las 13:00 h. - 50 Km. a las 14:00 h. - 60 Km. a las 15:00 h.

A partir de las 10:00 h. presentarse a la línea para los participantes, entrega de premios y sorteo.

Día 16 - Las inscripciones se harán en el club a partir de las 10:00 h. inscripción en el antiguo pabellón municipal.

Precio inscripción: Pedalea y corre 20 € personas - Andar 10 € personas y 5 € personas menores de 10 años

Plaza de inscripción: Hasta el martes 12 de marzo

Más información y corre inscripciones: <http://tamariteski-montana.blogspot.com> o al tel. 607006080

Colocación de la figura de la Virgen del Moncayo.

ARCHIVO L. J. CRUCHAGA

con buenos compañeros, con la incertidumbre del nuevo camino a conocer y con la sencillez de ir andando, poco a poco, hasta lograr el objetivo. Muchas de estas premisas eran aplicadas por mi abuelo en la actividad diaria de la federación, muchas de estas premisas me fueron enseñadas por él en la montaña.

LUIS JAVIER CRUCHAGA
Geómetra

ARAGÓN, en tu mano.

Aprende más de Aragón,
haz Check In, compártelo y...
¡¡suma puntos!!

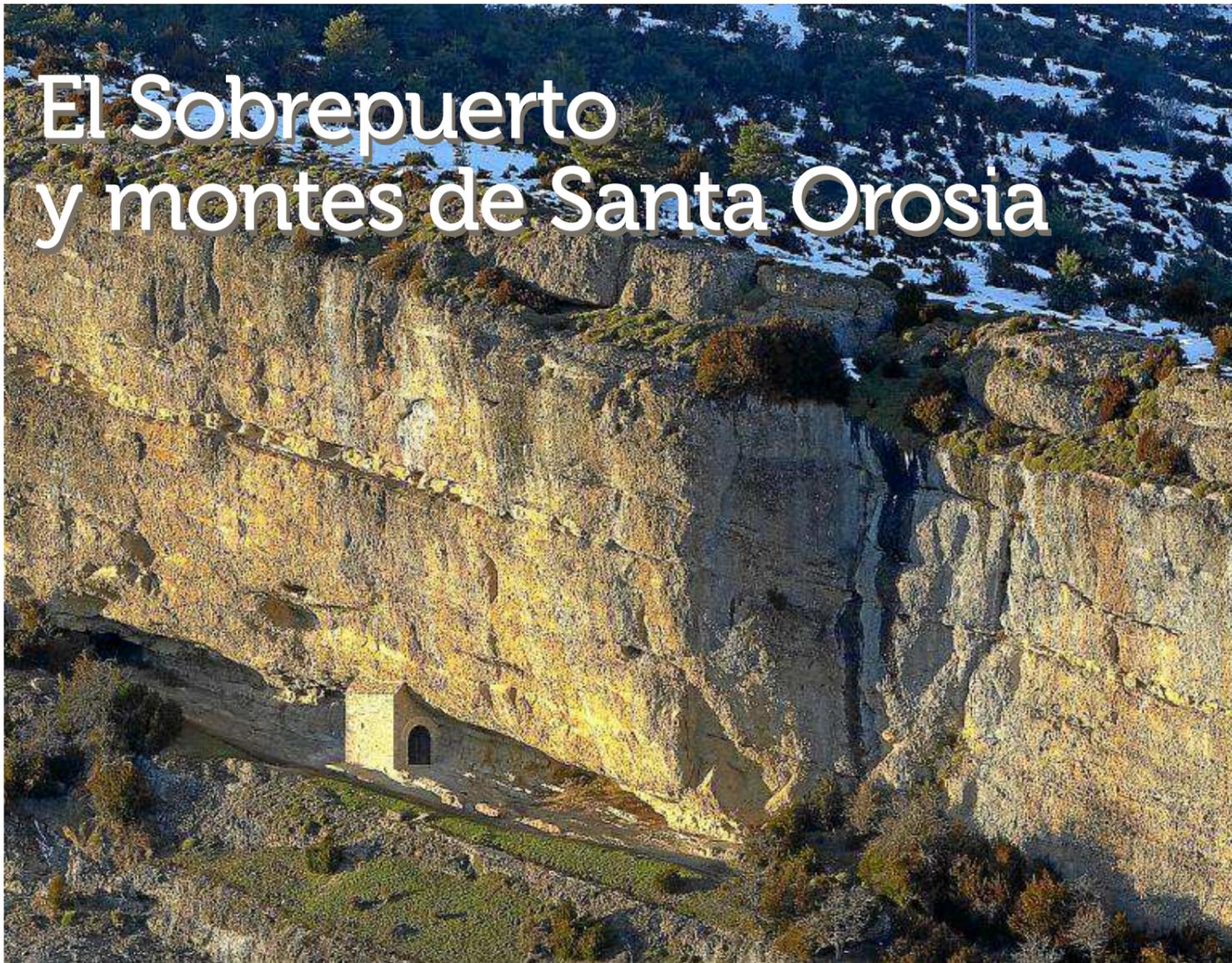


La nueva aplicación móvil para Smartphones y tabletas "Check In Aragón" te permite sumar check-ins por todo Aragón al visitar lugares de interés cultural, turístico, de ocio, artístico...
Descárgala, empieza a sumar puntos y comparte toda la información con tus amigos. Hacer Check In tiene premio...

Descárgala en...



GR-PR | Entre Sobrarbe y el Alto Gállego surge un espacio para recorrer que todos queremos proteger



El Sobrepuerto y montes de Santa Orosia

Ermita de San Blas, en el camino de Yebra de Basa a Santa Orosia. PRAMES

RECOMENDACIONES

ALOJAMIENTO PARA LA ETAPA

ALBERGUE CASA NOTARIO
Asín de Broto. Tel./fax: 974 337 209/675 946 626. Email: info@casanotario.com. Web: www.casanotario.com. Temporada: todo el año. Plazas: 100. Servicios: duchas, agua caliente, calefacción, mantas, zona comunitaria con varios comedores, cocinas equipadas de uso libre, salas para reuniones. Dispone de habitaciones dobles con baño incluido. Los apartamentos: cocina-salón-comedor, totalmente equipados con TV, nevera, microondas, baño, sábanas y mantas. Servicio de taxi 4x4 para desplazamientos y excursiones.

ALBERGUE EL ÚLTIMO BUCARDO
Linás de Broto. Tel./fax: 974 486 323. Email: info@elultimobucardo.com. Web: www.elultimobucardo.com. Temporada: todo el año. Plazas: 58. Servicios: duchas, agua caliente, calefacción, bar, comedor, servicio de autolavado y autosecado, cocina libre, sala con TV, zonas de descanso, lectura y reuniones. Dispone de habitaciones dobles.

Sobrepuerto es una subcomarca a caballo de las comarcas oscenses del Alto Gállego y Sobrarbe. Se extiende en el interfluvio de los ríos Ara, al Este, y Gállego, al Oeste, quedando delimitado por los valles del Basa, al Sur, y los del Sía y del barranco del Sorrosal, al Norte. El macizo de Santa Orosia, culminado por el monte Oturia (1.920 m), surge como un centro organizador, tanto desde un punto de vista geográfico como espiritual, pues próximo a la cumbre se localiza uno de los santuarios espirituales del Alto Aragón, la ermita de Santa Orosia, donde se acude a una popular romería cada 25 de junio.

Sobrepuerto es la tierra del flysh, una formación en la que se alternan capas de arenisca y margas, y de la que se nutre toda la arquitectura tradicional de la zona. En este material, barrancos como Os Lucas han modelado sugerentes formas.

Herbazales, bosques de ribera, alguna pequeña masa de carrascal, buenos quejigales y pinares e importantes hayedos, incluso, pequeñas manchas de abetal suponen un gran activo medioambiental, en una tierra que también ha sido muy castigada por la despoblación.

Entre esos núcleos despoblados, destaca especialmente Ainielle, escenario de la novela 'La

SENDEROS

SOBREPUERTO - SANTA OROSIA

- GR 15 Tramo Broto-Biescas.
- GR 16 Tramo Biescas-Yebra de Basa.
- PR-HU 2 GR 16-Barbenuta-Espierre-GR 15.
- PR-HU 3 Oliván-Berbusa-Ainielle-Otal/Basarán-Cortilla/Cillas-Bergua-Fiscal.
- PR-HU 4 Lárrede-Susín-Casbas de Jaca-Santa Orosia-Yebra.
- PR-HU 5 Satué-Santa Orosia-Isún de Basa.
- PR-HU 6 Fiscal-Fanlillo.
- PR-HU 7 GR 16-Fanlillo-Espín-Gillué-Laguarta.
- PR-HU 79 GR 15-San Pelai-GR 15.
- PR-HU 94 GR 16-Allué-Osán-Sardas/San Román de Basa-Santa Orosia.
- PR-HU 117 Broto-Ayerbe de Broto-Bergua-Escartín-Otal/túnel Cotefablo/Basarán.
- PR-HU 118 Fiscal-Asín de Broto/San Mamés-Sarvisé-Buesa.
- PR-HU 119 Oto-Yosa-Linás de Broto.
- PR-HU 126 Viu-Fragén-Oto-La Ascensión.
- PR-HU 127 Fragén-Broto-Torla.
- PR-HU 162 GR 16-Javierre del Obispo-Santa Orosia.

lluvia amarilla', del reconocido escritor Julio Llamazares.

Pese a ello, la zona es un referente en patrimonio etnográfico e histórico-artístico, todavía visible en forma de construcciones populares (casonas, molinos, bordas...) y religiosas. Entre estas sobresale el singular grupo de iglesias medievales de Serrrablo.

Estamos, en definitiva, ante un territorio de una gran personalidad que, además, aparece reco-

rrido por un gran número de senderos homologados (GR y PR), cada vez más frecuentados por los aficionados al senderismo, al barranquismo, a la BTT y al turismo cultural. A su incremento debería ayudar el nuevo enlace entre Sabiñánigo y Fiscal (Hu-321) y, por supuesto, una situación privilegiada entre el Valle de Tena y el Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido.

Desde que en 2007 la asociación O Zoque y el Ayuntamiento



Fajas de Otal, presentes en esta escapada por el Sobrepuerto. PRAMES

to de Yebra de Basa comenzaran a impulsar la protección de Sobrepuerto y Santa Orosia, bajo la declaración de Paisaje Protegido, ha pasado el tiempo, se han sucedido las negociaciones y se

han introducido algunas modificaciones pero, a día de hoy, los montañeros queremos que el proyecto esté mucho más cerca, que pronto sea una realidad.

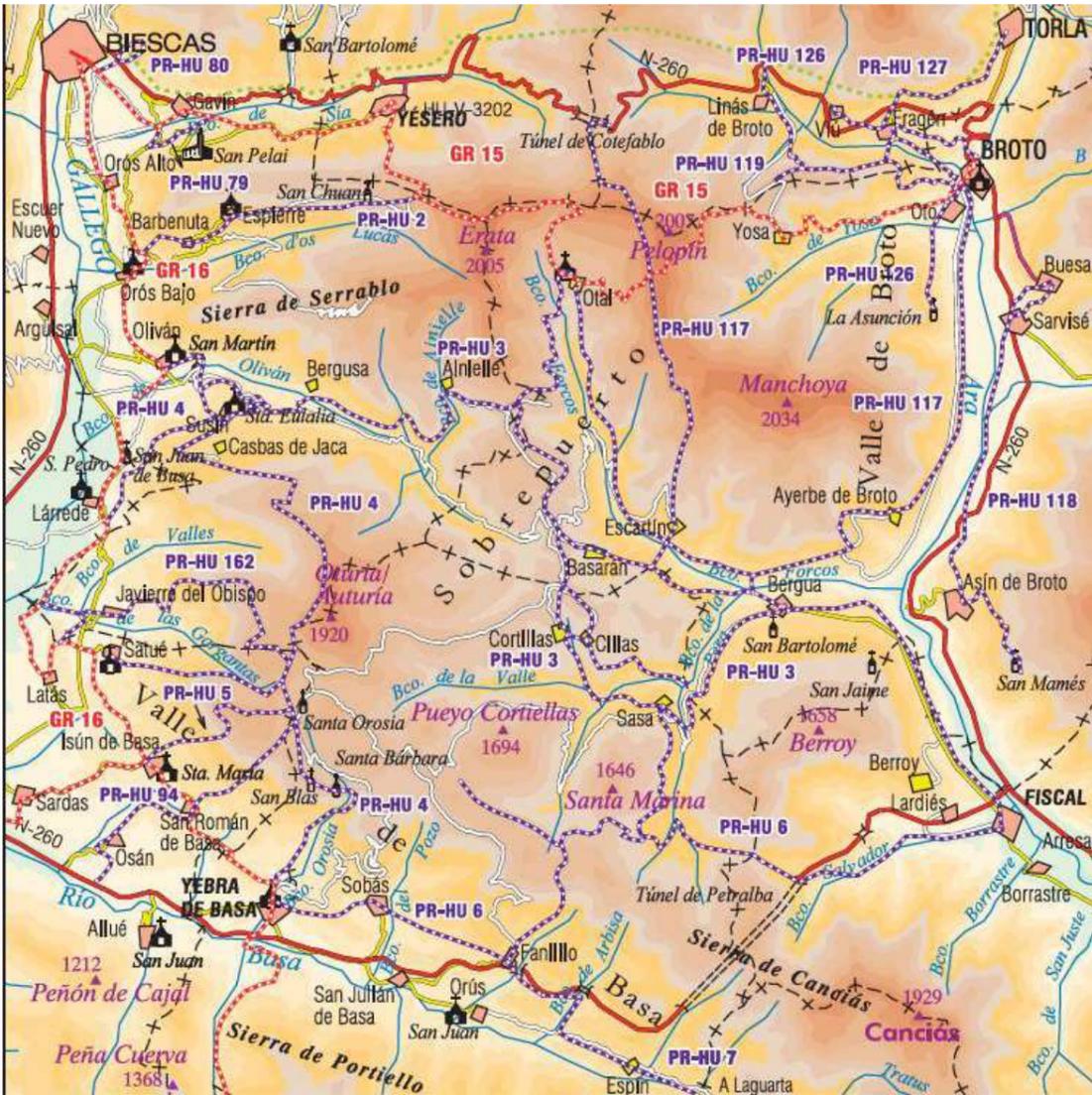
FAM

Numerosos senderos

El macizo de Santa Orosia surge como un centro organizador, tanto desde un punto de vista geográfico como espiritual, de Sobrepuerto, un territorio de una gran personalidad que recorre un gran número de senderos homologados.

Hacia el Paisaje Protegido

El colectivo de montañeros desea que el proyecto que, desde 2007, busca amparar la zona de Sobrepuerto y los montes de Santa Orosia bajo la figura de Paisaje Protegido esté mucho más cerca y que pronto sea una realidad.



Mapa con los senderos de la zona. PRAMES



Paisaje desde Isún de Basa, con Peña Telera al fondo. PRAMES

PR-HU 4

YEBRA-SANTA OROSIA

Metros antes de llegar a las primeras casa del pueblo, sale una pista a la izquierda indicada hacia la ermita de Santa Orosia. Andaremos por ella durante unos metros hasta la ermita del Augusto, la primera de las muchas que vamos a ver durante el recorrido. Seguimos la pista que pasa a su izquierda y enseguida cruzaremos un barranco. A partir de aquí, la pista se convierte en senda que empieza a ascender, primero, suavemente entre pequeños campos y, luego, fuertemente entre terrenos de marga. Llegaremos a una segunda ermita, la de las Escoroniellas. El camino sigue en ascenso, empinándose antes de llegar a la curiosa ermita de las Arrodillas, que se asienta sobre un bloque de arenisca donde se ven dos

pequeños huecos y una cruz. Aquí, según la tradición, oró la santa perseguida antes de caer prisionera. Varias lazadas nos harán subir altura, cruzando de nuevo el barranco y situándose a la altura de las ermitas de la Cueva, uno de los conjuntos de ermitas rupestres más interesantes del Alto Aragón. Junto con la cascada del Chorro y las paredes de conglomerados extraplomados, forman un entorno de extraordinaria belleza.

El camino aprovecha una estrecha cornisa y, por debajo de la cascada, cruza nuevamente de orilla. Sigue ascendiendo para pasar por la ermita de San Blas y, poco más adelante, por la de Santa Bárbara. A partir de esta última, el camino sigue en cuesta moderada hasta divisar

la ermita que anunciará el final de la subida: la de d'o Zoque, punto de reunión de cruces, banderas y romeros el día 25 de junio, festividad de Santa Orosia. Desde el 'zoque', una pista en dirección Norte, nos llevará en 10 min hasta el santuario de Santa Orosia, punto final y cruce de numerosos PR.

Distancia: 7,2 m. **Horario:** 1 h y 45 min.

Desnivel: 670 m.

Texto extraído de: J. M. Navarro y M. R. Campo, 'Paseos y excursiones por el Pirineo aragonés. Sobrepuerto', Prames, 2007.

Club amigo: Grupos de Montaña Sabiánigo (Ciudad de Fraga, 2, 22600, Sabiánigo). Tel. 974 480 687. Email: gms@gmsabi.com. Web: www.gmsabi.com.



bus blanco



formigal

Servicio diario
Transporte ida y vuelta
+ forfait

Laborable **44€**

Festivo

(sábado, domingo y festivo)

61€

Salida a partir de 10 pax.

panticosa

Pack incluye
Transporte ida y vuelta
+ forfait

+ bocata + bebida
+ alquiler de material

42€

Sólo Miércoles

Salida a partir de 15 pax.

horarios

Salida

Zaragoza, a las 7h.

Pº M^a Agustín, 12-14

(Ambulatorio Ramón y Cajal)

Huesca, a las 7,45' h.

Avda. Juan XXIII, s/n.

Llegada A las 9' h.

Regreso A las 17' h.

*horario estimado



Reserva telefónica
976 44 11 43

Promoción Especial Enamorados

Sorprende a tu pareja con un regalo muy especial

Elige entre cualquiera de estas estancias de ensueño a un precio que no podrás rechazar...

por solo **125 €** precio paquete para dos personas

Conseguir uno de estos viajes de ensueño es muy fácil

1. HAZ TU RESERVA

Envía un e-mail a promocionesheraldo@halcon-viajes.es
Llama al teléfono **976 221 030**

2. RECOGE TU VIAJE

Canjea este cupón en cualquier agencia de Halcón Viajes por tu pack de viaje. Consulta el listado de agencias en www.halconviajes.com

VALE

x 1 estancia para 2 personas en uno de estos lugares de ensueño

- Hotel Barceló Monasterio de Boffaña
- Hotel Reina Felicia de Jaca
- Hospederías de Aragón
- Hotel Meliá Zaragoza
- Hotel Barceló Jaca Golf & Spa
- Hotel Balneario Sarcotel Alhama de Aragón

por solo **125 €**



HERALDO
DE ARAGON

Hotel Barceló
Monasterio de
Boffaña

★★★★★



PVP
~~235 €~~

Habitación Doble Superior / desayuno

Entrada para dos personas al Circuito SPA, Aguas del Ana /

Cena romántica para dos personas

Oferta válida para todo el año 2013. Sujeto a disponibilidad en el momento de realizar la reserva.

Hotel Reina Felicia
de Jaca

★★★★



PVP
~~180 €~~

Habitación Doble / desayuno

Entrada para dos personas al SPA Circuito Termal

Cena romántica para dos personas

Oferta válida para todo el año 2013. Sujeto a disponibilidad en el momento de realizar la reserva.

Hospederías Aragón

Castillo Papa Luna
San Juan de la Peña
La Iglesia del Oid



PVP
~~180 €~~

Paquete romántico: Castillo, Palacio o Monasterio de Aragón

Habitación doble / desayuno

Cena romántica para dos personas

Acceso al SPA en el Monasterio de San Juan de la Peña

Bombas y cena en la habitación en Papa Luna y La Iglesia

Oferta válida para todo el año 2013. Sujeto a disponibilidad en el momento de realizar la reserva.

NOVEDAD!

Hotel Meliá
Zaragoza

★★★★★



PVP
~~180 €~~

Una noche en habitación / doble / desayuno. Incluye con suite habitación

Masaje con chocolate / 20 minutos

Copa Premium con Champaña / (precio suplemento)

Oferta válida para todo el año 2013. Sujeto a disponibilidad en el momento de realizar la reserva.

NOVEDAD!

Hotel Barceló
Jaca Golf & Spa

★★★★



PVP
~~210 €~~

Una noche en habitación / doble / desayuno

Entrada para dos personas al circuito SPA

Cena romántica para dos personas

Oferta válida para todo el año 2013. Sujeto a disponibilidad en el momento de realizar la reserva.

Hotel Balneario
Sarcotel
Alhama de Aragón

★★★★★



PVP
~~210 €~~

Una noche en habitación / doble / desayuno

Cena romántica para dos personas

Acceso a la piscina activa / termal

Acceso al circuito Aquilama

Oferta válida para todo el año 2013. Sujeto a disponibilidad en el momento de realizar la reserva.

ARAGÓN

país de montañas

PRECAUCIÓN | La abundancia de nieve este año nos obliga a prestar mayor atención a las condiciones del lugar por donde tenemos previsto realizar las escapadas

Movernos por terrenos nevados

1 Conocer el terreno Es recomendable conocer el tipo de terreno que hay bajo el manto nivoso, para evitar el peligro de caminar sobre ríos, barrancos o zonas en las que se puede hundir la nieve bajo nuestro peso y sufrir un accidente grave. De igual forma es peligroso caminar sobre zonas de bloques en las que, si falla la nieve y se nos hunde la pierna, podemos lesionarnos seriamente.



2 Cuidado con las rocas Si caminamos por zonas donde afloran rocas, no es conveniente acercarse a ellas, ya que el sol las calienta y funde la nieve que hay junto a ellas, por lo que alrededor de la roca la nieve, por debajo, está hueca; al igual que sucede junto a los arroyos en los que el agua va lamiendo la nieve de las orillas, por lo que estaremos sobre una capa hueca por debajo y que puede fallar en cualquier momento, sin darnos cuenta.



3 Riesgo de aludes Nunca debemos salir a realizar raquetas de nieve, esquí de montaña o cualquier otra actividad en nieve sin informarnos del riesgo de aludes que existe, siendo además conveniente conocer por qué lugares se desarrollará nuestra actividad, para poder adaptar ese índice de riesgo al lugar por donde nos vamos a desplazar en nuestra salida. Además, si nuestra actividad se realiza cerca de algún refugio de montaña, es conveniente llamar e informarnos sobre las características específicas de esa zona.

4 Atención a la niebla Otro factor muy peligroso es la niebla, ya de por sí sola peligrosa en cualquier época del año, pero que, en un terreno nevado, transformará todo en una imagen blanca, en la que resultará imposible distinguir el relieve o el desnivel que encontremos al dar el siguiente paso. Recuerda llevar siempre la vestimenta adecuada y el material necesario (ARVA, crampones, piolet), y obligate a comer y beber cada cierto tiempo para evitar deshidratarte y agotarte.



MARIANO ADÁN
Comité de Iniciación de la FAM

AGENDA DEPORTIVA

■ Club Montisonense de Montaña

San Mateo, 16. Centro Cívico, sala 14. 22.400 Monzón (Huesca).
Tel. 622 345 609. www.monzonalpino.blogspot.com.es

Barranquismo

Fecha: 23 de febrero. Lugar: Cautiecho.

Escalada

Fecha: 23 de febrero. Lugar: Santa Linya.

■ CM San Jorge

Rosas, 12. 50.009. Zaragoza. Tel.: 691 874 033.

elwebmaster@gmsanjorge.com. www.gmsanjorge.com

Vía ferrata

Fecha: 23 de febrero. Lugar: Croqueta de Obarra.

■ CM Piedra y Magnesio

Don Pedro de Luna, 9, 2º, B. 50.010. Zaragoza.

chabiextrem@hotmail.com

Raquetas de nieve

Fecha: 23-24 de febrero. Lugar: Ordesa.

■ Grupo de Montaña El Castellar

Andrés Duarte, 70 bajo A. 50.630. Alagón (Zaragoza).

Tel.: 976 612 006.

www.elcastellaralagon.net. elcastellaralagon@telefonica.net

Raquetas de nieve

Fecha: 23-24 de febrero. Lugar: Forau de Aiguallut.

■ CM Rodanas

Barrichuelo Alto, 14. 50.290. Épila (Zaragoza). Tel. 976 603 065-679 405 802

Raquetas de nieve

Fecha: 24 de febrero. Lugar: Somport.

■ Montañeros de Aragón

Gran Vía, 11. 50.006. Zaragoza. Tel.: 976 236 355. Fax: 976 236 439.

www.montanerosdearagon.org

administracion@montanerosdearagon.org

Montañismo

Fecha: 24 de febrero. Lugar: ibón de Estanés.

■ Asociación Senderistas de la Huecha

La Vía, 7. 50.520. Magallón (Zaragoza). Tel.: 976 858 133

presidente@senderistasdelahuecha.com

www.senderistasdelahuecha.com

Senderismo

Fecha: 23 de febrero. Lugar: pantano de El Val (Los Fayos).



Embalse de El Val, Los Fayos. PRAMES

■ Cultural Telefónica Grupo L'Andada

Benjamín Jarné, 2, 3º. 50.004. Zaragoza. Tel.: 976 707 639.

elwebmaster@culturalz.es

www.telefonica.net/web2/culturalzaragoza

Senderismo

Fecha: 23 de febrero. Lugar: Vía Verde Val de Zafán (Matarraña).

■ Centro Excursionista Ribagorza

Miguel Cuervo, 13, 1º. 22.430. Graus (Huesca).

Tel.: 974 540 546 090.

info@centroexcursionistaribagorza.com

www.centroexcursionistaribagorza.com

Senderismo

Fecha: 24 de febrero. Lugar: ruta del Solano.

■ CM Isuara

Mortero, 12. 50.257. Gotor (Zaragoza). Tel.: 976 820 995.

cmisuara@hotmail.com

Senderismo

Fecha: 24 de febrero. Lugar: senderismo comarcal.