ARAGÓN un país de montañas

Nº 494

Carrera por montaña
Valle de Pineta

Vista de la localidad de Bielsa y de la entrada al valle de Pineta. PRAMES

El próximo domingo, 8 de septiembre, tendrá lugar la V edición de la carrera por montaña Valle de Pineta. Con salida en el aparcamiento del camping Bielsa, supera en sus 24 km un desnivel positivo de 1.500 m, teniendo su cota máxima en el pico Cuezo (2.049 m), desconocido pero magnífico mirador de todas las cumbres que rodean el valle. En su recorrido podremos disfrutar de todos los tipos de terrenos que caracterizan a estas pruebas, desde pistas hasta pedreras, pasando por sendas, cresta, trochas ganaderas y cruces de ríos.

Los primeros kilómetros son, prácticamente, en continua subida, casi todo por sendero combinado con alguna parte de barranco y una pequeña trepada. Una pedrera con fuerte desnivel marcará el tramo final hasta el pico Cuezo (kilómetro 9). Hasta aquí habremos podido reponer fuerzas en tres avituallamientos, y disfrutado de las vistas sobre el Perdido, Marboré, La Munia, Robiñera o del hermoso valle de Ruego.

La bajada nos llevará hasta el municipio de Espierba, no sin antes disponer de un nuevo avituallamiento, desde donde cogeremos la pista que en ligera subida nos llevará a los llanos de Diera. Tras avituallarnos comienza una bajada técnica por sendero que desemboca en el albergue Jordi Turrull, antiguo hospital de leprosos rehabilitado. Desde aquí, ya solo quedará cruzar el río Cinca y disfrutar de los últimos 3 km hasta cruzar la meta en la plaza mayor de Bielsa.

Cross Pantano de Pineta

Este año, paralelamente a la prueba, se celebrarán carreras infantiles y tendrá lugar el I Cross Alpino Pantano de Pineta, que discurre por la zona de la pala Montinier. Con salida y llegada en el mismo lugar que su hermana mayor, es una carrera de 12 km y 700 m de desnivel positivo que mezcla pistas y senderos, tanto en subida como en bajada, y que pretende ser una puerta de entrada para todos aquellos que quieran iniciarse en las carreras por montaña.

Además de la típica bolsa del corredor, en la que este año hemos sustituido la camiseta por un forro polar, el corredor podrá disfrutar de una suculenta comida preparada por las cocinas del camping Bielsa, que se celebrará en el pabellón del pueblo, donde además de la entrega de trofeos se realizarán sorteos de material cedido por nuestros patrocinadores Izas Outdoor, OS2O, Deportes Zenit, Running ZGZ, Chocolates Lacasa y Serac Aventura. Antes, los corredores podrán utilizar las instalaciones del camping Bielsa para asearse y prepararse para asistir a la comida.

Las inscripciones para la carrera Valle de Pineta son de 20 euros para los federados en montaña y 25 para los no federados; siendo de 15 y 20 euros las del Cross Alpino Pantano de Bielsa. Los corredores que participaron en la pasada edición tienen un descuento de 5 euros y los vencedores de 2012, la posibilidad de correr gratuitamente para reeditar su triunfo. El coste de la comida para los acompañantes es de 5 euros y el límite para inscribirse termina media hora antes de comenzar la prueba

ORGANIZACIÓN CARRERA POR MONTAÑA VALLE DE PINETA

II-III / ENTREVISTA CON AGUSTÍN TOMICO, GRAN CONOCEDOR DE LA MONTAÑA

IV-V / GR 19, SENDERO DE SOBRARBE, LA UNIÓN DEL PIRINEO Y EL PREPIRINEO

VI / V EDICIÓN DE LA PRUEBA KV MONTE REMÍLEZ, UNA NUEVA CITA CON LA MONTAÑA

VIII / EL REFUGIO DE LIZARA SE PREPARA PARA ACOGER LA II MARCHA SENDERISTA

PROMUEVE: FEDERACIÓN ARAGONESA DE MONTAÑISMO

CON LA GARANTIA EDITORIAL DE: PRAMES www.prames.com

PATROCINAN: aramon MONTAÑAS DE ARAGÓN · GOBIERNO DE ARAGON

ENTREVISTA | Agustín Tomico es una referencia en el montañismo y la divulgación de la naturaleza aragonesa

Interés por aprender y difundir

Agustín Tomico descendiendo con esquís del pico Castanesa. A. TOMICO

Agustín Tomico Alique (Sacedón, 1950) es montañero, fotógrafo y escritor. Gran pirineísta y conocedor de Aragón, ha estado muy vinculado a la Federación Aragonesa de Montañismo a través de la Escuela Aragonesa de Montañismo, el Comité de Esquí de Montaña y Prames, participando en su fundación y en cuyo sello editorial ha publicado numerosos libros y manuales, siendo uno de los primeros divulgadores de la naturaleza y la montaña aragonesa. Toda esta trayectoria fue reconocida con la Insignia de Oro de la FAM en 2001.

Es casi obligado preguntarte cómo llegas a Aragón.

Llego a Zaragoza en febrero de 1966, con 15 años y con todo por aprender y hacer. Me inicié haciendo atletismo en el CP Parque y rugby en el club Iris.

Y, más tarde, poco a poco, te haces pirineísta.

Comencé a salir a la zona de Riglos y la Peña a correr por el monte como entrenamiento y, al ver los imponentes mallos, vino el enamoramiento con la montaña y pronto inicié mis primeras salidas a la alta montaña, de las que recuerdo con especial cariño mis dos primeras ascensiones, ambas invernales y a pie, a la Gran Facha y, luego, al Aspe por la arista de los Murciélagos, toda una odisea. Luego, como tantos zaragozanos, empecé a escalar en Riglos, Morata y Mezalocha y, después, me incliné por la alta montaña y el esquí de travesía en particular. Me hice socio de Jesús Obrero, club que luego presidiría varios años, y realicé los primeros cursos de escalada y alpinismo. Después, en los años ochenta, cuando nacieron mis hijos, me hice socio del Stadium Casablanca, cuya sección de Alta Montaña he llevado muchos años. Lo de cómo me hago pirineísta debió de ser algo predeterminado porque, de crío, mientras cogía olivas en mi pueblo, me encantaba ver en el cercano horizonte la sierra madrileña nevada y, más cerca todavía, el pico Ocejón, el Cervino de Guadalajara.

> «ME INICIÉ HACIENDO ATLETISMO Y, AL CORRER Y ENTRENAR POR RIGLOS, ME ENAMORÉ DE LOS IMPONENTES MALLOS»

En ti se unen las facetas de montañero y uno de los pioneros como profesor de esquí de montaña, fotógrafo y escritor. ¿Forma parte de tu propio proceso de introducirte en la montaña?

Mi vocación montañera, fotográfica y de aprendiz de escritor pienso que surge de mis carencias formativas infantiles en el mundo rural del que procedo y de las puertas que te abre una ciudad tan minelaria y cultural como Zaragoza. Al tomar contacto con la Escuela Aragonesa me encontré que había una interesante actividad formativa, especialmente en escalada y alta montaña, muy voluntarista, como todo en aquellos años, lo cual no quiere decir que fuera malo, pero resultaba un tanto incierto, de ahí mi posterior implicación. Yo nunca me he considerado fotógrafo y menos escritor, aunque siempre he tenido interés por aprender y lo que aprendía me obligaba a difundirlo, dadas la carencias de aquella época, a la vez tan maravillosa y romántica, del montañismo, en el que me tocó ser bastante autosuficiente porque la economía, el trabajo y la formación nocturna no me permitían mucho más. Aunque nunca tuve demasiado sentido del ridículo a la hora de publicar algunas guías deportivas y trabajos en revistas, siempre relacionados con la montaña, sí sentía mucho respeto y me hubiera gustado haber tenido una sólida formación académica de base, que a la larga es la que marca. Lo de fotógrafo surge porque siempre he llevado una cámara fotográfica y forma parte de mi cuerpo. Si en los tiempos actuales, en los que no se lee tan poco como se dice ni tanto como parece, una imagen vale más que mil palabras, en aquellos años valía mucho más porque no había tantos medios visuales. Me sigue gustando mucho la fotografía, especialmente la testimonial, la fotografía viva y espontánea, no la estática.

Eres partícipe de la primera publicación de la FAM, 'La Naturaleza en la Montaña Aragonesa'. ¿Cómo surge ese título del que parece arrancar todo un camino editorial en Aragón?

Yo había leído novelas como el 'Primero de la Cuerda' o 'Grieta en el Glaciar de Frisón Roche', cuando todavía no había ido a los Alpes. Había varias publicaciones de Pirineos, la mayoría de pirineístas franceses. Eso a mí me daba una terrible y sana envidia, pero echaba en falta la iniciativa de los pirineístas del sur, especialmente de los de Aragón, donde surgen las más alpinas y hermosas montañas de España, y las que siempre han dado pie a las más bellas historias de los Pirineos. Entonces, en el seno de la FAM, a cuya presidencia acababa de acceder Jesús Rivas, ya había cierto movimiento e interés por temas más allá de los puramente deportivos y, desde el Comité de Naturaleza, surgió la primera publicación 'La Naturaleza en la Montaña Aragonesa', una preciosa minienciclopedia en la que participamos varias personas y cuya segunda edición yo ilustré con 100 fotografías que la enriquecieron muchísimo; fue una novedad en el mundo editorial de la montaña.

> «DONDE MÁS CÓMODO ME ENCUENTRO SIEMPRE ES HACIENDO EL TRABAJO DE CAMPO, ES DECIR, EN LA MONTAÑA»

Luego vino el segundo.

Sí, seguidamente publicamos '105 Itinerarios de Esquí de Montaña por el Pirineo Aragonés', que al decir de sus reediciones puede considerarse todo un 'best seller' del que soy autor, lo cual no deja de ser curioso porque yo no poseía título académico alguno y mi infancia y juventud estuvieron mucho más relacionadas con los aperos de labranza y el campo en sí que con los pupitres. Ese fue el inicio de otros muchos trabajos. Luego realicé dos pequeños manuales para los cursos de la Escuela Aragonesa de Montaña sobre técnicas de esquí y la nieve y los aludes, que prologó el malogrado Javier Ferraz, al que impliqué en el tema de las predicciones meteorológicas de montaña y los aludes. A partir de aquí, ya se fundó Prames y conseguimos que muchas personas, docentes, intelectuales y especialista participaran de nuestras publicaciones con temas tan bonitos e interesantes como la biología y la botánica, la fauna y la flora, el arte y el patrimonio, tan relacionados con la montaña aragonesa y que fuimos introduciendo en la publicaciones. Como resultado, ahí está Prames, como la primera editorial de montaña de España y algo más en la actualidad, de la que fui el primer coordinador, y casi fotógrafo oficial y único.

¿En que medio, con qué tema te sientes más cómodo?

Haciendo el trabajo de campo, es decir, en la montaña, haciendo lo que me gusta y todo aquello que yo quiero, y trasmitirlo a los demás sin guión previo alguno. Es así como surgen las guías de BTT por Sobrarbe y el Alto Tajo y otras publicaciones como autor o coautor. Después, realicé dos publicaciones de los Pirineos con esquís, incluida la vertiente francesa, que se quedaron sin ver la luz por falta de tiempo para darles el toque final.

También se te puede considerar un pionero del esquí de montaña en Aragón. Lo enseñas, lo divulgas y participas en la creación de las copas aragonesa y española de esta modalidad.

En aquellos años no había monitores titulados de esquí de montaña, una interesante actividad que haría avanzar mucho al montañismo invernal y, aprovechando la experiencia de unos pocos, comencé a dar los primeros pasos para la formación de monitores específicos de esquí de montaña a nivel de Aragón y, posteriormente, estatal, para reglar la enseñanza de dicha modalidad que, más tarde, tomaría un imparable auge y que no entiendo por qué no es olímpica todavía. Organizamos a los más experimentados y de ahí surgieron los primeros monitores; luego vendrían varios cursos para formar y titular a monitores.

Esta labor tuvo su continuación.
Efectivamente, en los clubes aragoneses desde el renovado Comité de Esquí de Montaña, cuyas riendas tomé junto con Javier Escartín, que al año siguiente me pasó el testigo de la presidencia, y creamos la Copa Aragonesa de Esquí de Montaña, que sustituyó a la Alta Ruta de tres días en la que ambos habíamos participado durante la presidencia de Félix Cruchaga. En el Comité de Esquí de Montaña había un grupo humano con muchas ganas de seguir aprendiendo y trabajando por el esquí de montaña o travesía, y dimos los primeros pasos para crear, con la federación española, la Copa de España, sirviendo de modelo a la ya consolidada copa aragonesa basada en las pruebas de los clubes con los que la organizábamos. Fue una época formativa muy bonita, con la participación de los clubes, en la que muchos, al igual que yo, tuvimos que ser autosuficientes dados los escasos medios técnicos y económicos de la época, todo lo cual me enriqueció mucho tanto a nivel formativo como personal, de ahí ese gran poso de amigos en el ámbito montañero, con especial recuerdo para los que se quedaron en el camino de la montaña que tanto compartimos.

Asimismo, das clases de alpinismo y, como en el caso del esquí de montaña, introduces ciertas novedades.
Aunque hoy todo es casi pura y dura competición, sin lugar para la ignorancia, en aquellos años la gran mayoría de los que salíamos a la montaña solo pensábamos en subir y bajar una montaña, un mallo..., y si una planta estorbaba, se quitaba; y si molestábamos a los buitres, pues qué más daba. No había acceso a cierta información específica y, por tanto, no había base para la correspondiente conciencia conservacionista de hoy. Es en esos temas donde en los cursos de escalada y en algunos clubes se comienzan a introducir algunas novedades, impensables entonces. Temas como el entrenamiento físico, las charlas sobre geología, botánica, los aludes etc., que posteriormente dieron lugar a toda una reglamentación específica por parte del Gobierno de Aragón, auspiciada desde la FAM y su Comité de Defensa de la Naturaleza.

Los aludes son otro de tus temas de interés.
El tema de la nieve y los aludes fue otro de los aspectos más interesantes que introduje en los cursos, un tema del que las estaciones de esquí no querían hablar, bien por ignorancia o por miedo a espantar a los clientes. En esto de los aludes, se ha pasado de no creer en ellos a tenerlos hasta en el plato de sopa; ni antes había ausencia de aludes ni ahora hay tantos. Eso sí, la masa social que sale a la montaña es mucho mayor y la especulación ha hecho que se invadan ciertos terrenos que son de los aludes o de los ríos, y luego sucede lo que sucede y le echamos la culpa a los propios ríos o a la climatología.

NOTICIAS DEPORTIVAS

■ SOLIDARIDAD

Unesco y Guardia Civil

La Guardia Civil y Unesco Aragón organizan la 'I Correría de la Guardia Civil', que tendrá lugar en Tarazona el próximo 15 de septiembre. Se trata de una andada popular de 15 km con salida y regreso en dicha ciudad, durante la que se exhibirán medios de la Guardia Civil y se realizarán carreras y actividades infantiles para los acompañantes. Con un importe de 5 euros para los mayores de 14 años, los beneficios que se obtengan se dirigirán a Cáritas de Tarazona y al proyecto 'UNESCO deportes Salesianos-Etiopía'. Inscripciones: www.correriadelaguardiacivil.com, Twiter @correriagc y Facebook Correría de la Guardia Civil. Para más información, dirigirse a la Oficina Periférica de Comunicación de la Guardia Civil en Zaragoza, teléfono 696 957 782.

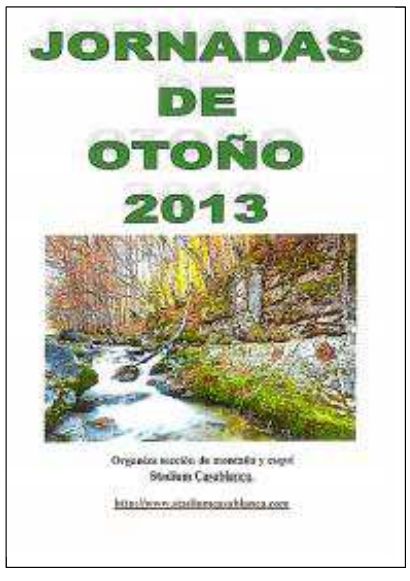
■ ESQUÍ DE MONTAÑA

Competiciones

Queda abierto el plazo de candidaturas para competiciones de esquí de montaña FAM 2014, con el fin de preparar la temporada oficial. La FAM, consciente del importante papel que tienen los clubes en la organización de las competiciones y del apoyo que brindan, ofrece a los organizadores: concesión de la prueba oficial, difusión de la carrera, arbitraje, inscripciones 'online', edición de las clasificaciones, arco de meta, trofeos para los ganadores de los campeonatos y de la final de copa, redacción de notas de prensa y subvención económica. Por su parte, los organizadores se comprometerán a conocer y aceptar el reglamento de esquí de montaña de la Fedme y FAM, a asistir a la reunión de organizadores que se celebrará el 9 de octubre de 2013 en la FAM, a facilitar a la FAM toda la información referente a los aspectos técnicos de la competición, a celebrar una prueba de Liga Popular y a firmar un contrato de derechos y obligaciones con la FAM previo a la disputa de la prueba. La documentación deberá presentarse antes del 18 de septiembre. Más información: www.fam.es.

■ JORNADAS

Otoño 2013



La Sección de Montaña y Esquí de Stadium Casablanca organiza sus clásicas Jornadas de Otoño, en las que están previstos los siguientes actos y recorridos: presentación de las jornadas en Stadium Casablanca (13 de sept.); Panticosa-refugio Ibones de Bachimaña-ibón de Brazatos-Panticosa (21-22 de septiembre); Camino de los Mallos (28 de septiembre); Túnel de Bielsa-Puerto Viejo-Valle de la Gela (20 de octubre); Día Senderista FAM (27 de octubre); senda de los Cazadores, circo de Carriata o Cola de Caballo en el valle de Ordesa (10 de noviembre); XXVI Memorial Belén Urzanqui Marcha de regularidad (17 de noviembre); proyección y entrega de trofeos (22 de noviembre). Más información: www.stadiumcasablanca.com y montana@stadiumcasablanca.com.

GRAN RECORRIDO | Un fascinante itinerario que aúna Pirineo y Prepirineo

GR 19, Sendero de Sobrarbe

Vista de Gistaín, pueblo típicamente montañés. PRAMES

El sendero de Gran Recorrido GR 19 es un itinerario trazado de Norte a Sur en la mitad oriental de la comarca pirenaica de Sobrarbe. Desde las faldas del macizo de Posets o Llardana y hasta las inmediaciones de Muro de Roda, discurre entre las altas cumbres pirenaicas y un Prepirineo agreste y poblado de historia y cultura montañesa.

Sobrarbe es una de las comarcas históricas de Aragón, ya documentada con anterioridad al siglo X, surgida a partir de un impreciso condado. Es una tierra caracterizada por espectaculares cañones y gargantas, como los de Ordesa, Añisclo o Escuaín, que tiene como telón de fondo el conocido macizo de Monte Perdido (3.348 m). Este macizo está acompañado por otros como el de Comachibosa o Vignemale (3.299 m), el de Cotiella (2.912 m) y el de Posets o Llardana (3.369 m), que es la segunda cumbre más alta de los Pirineos.

El GR 19 arranca de las praderas de Biadós y, siguiendo el curso del río Cinqueta, desciende por la Bal de Chistau hasta cruzar el río Cinca. Por este valle, entre frondosos bosques y bajo las dilatadas faldas de la Peña Montañesa (2.291 m) alcanza Aínsa, con su hermoso pueblo viejo. Ceñido a la sierra de Gerbe, el sendero continúa hasta la Fueva, finalizando en las faldas del tozal de Muro de Roda.

La variante GR 19.1, se separa del camino principal en Sin (La Comuna), ascendiendo al collado de la Cruz de Guardia para, por el selvático barranco de Montillo, llegar a Bielsa.

Desde aquí, un antiquísimo trazado comunica el valle de Pineta con el del Yaga, cruzando el Portillo de Tella y uniéndose al GR 19 en las cercanías de Tella.

PRAMES

RECOMEDACIONES PARA LA ETAPA

■ **Refugio de Biadós**
Propiedad y gestión: Joaquín Cazcarra Cazcarra.
Dirección postal: Moreras, 6. 22367 Gistaín (Huesca).
Tel.: 974 341 613-669 23 00 78.
Email: refugio@viados.es
Temporada: Semana Santa y fines de semana siguientes; y de julio a septiembre.
Plazas: 70.
Servicios: duchas, agua caliente, bar, servicio de comidas y mantas. Hay una dependencia que puede ser refugio libre en caso de ausencia del guarda (6 plazas, literas y mesas y bancos).

■ **Albergue de Sin**
Propiedad y gestión: Ignacio Gabás Casasnovas.
Dirección postal: Única, s/n. 22366 Sin (Huesca).
Tel.: 974 506 212-608 832 020.
Email: posadareal@telefonica.net
Web: www.alberguedesin.com
Plazas: 49.
Servicios: duchas, bar con terraza exterior, servicio de comidas y comedor. Esta última estancia se puede habilitar como sala común para realizar diferentes actividades. Aparcamiento para alojados.

ITINERARIO DEL GR 19

Distancia: 75,4 km.
Lugares que atraviesa: Biadós (GR 11)-Gistaín-Serveto-Salinas-Tella (GR 15)-Lafortunada (GR 15)-Hospital de Tella-Laspuña-Araguás-Pueyo de Araguás-L'Aínsa-Griébal-Muro de Roda (GR 1).
Variante GR 19.1: Sin-Bielsa-Tella.

Enlaces

El GR 19 tiene enlaces con los senderos GR 11, GR 1 y GR 15, y más de 10 senderos de Pequeño Recorrido, que constituyen la red de senderos del Sobrarbe, unos 250 km de senderos balizados.

Sobrarbe mítico

Castillos y ermitas en fascinantes localizaciones, monasterios e iglesias de orígenes medievales, y pueblos de una sugerente arquitectura popular salpican un territorio de gran personalidad.

Panorámica de Serbeto. PRAMES

Bordas de Biadós, con el Posets al fondo. PRAMES

TRAVESÍA

■ Biadós-Chistén

El itinerario parte del refugio de Biadós (1.740 m) en dirección O, coincidiendo al principio con la traza del GR 11. Desciende por senda desembocando en la pista de acceso al refugio, a la altura del camping El Forcallo, junto al barranco de Tabernés o Cinqueta de la Pez. En ese punto se separa de la transpirenaica (que seguirá hacia Urdiceto y Bielsa) y gira hacia la izquierda para, por senda, dirigirse al río Cinqueta de Añes Cruces. Se cruza por una palanca de troncos y en la otra orilla, dentro del bosque, aparece el refugio de Es Plans (1.570 m). En los alrededores del mismo hay una pista que se ha de tomar; esta se desarrolla río abajo, por la orilla izquierda, transitando por zona de prados y bosque. En algo más de 2 km confluirá con la pista principal, que une los pueblos del valle con Biadós.

El GR 19 sigue este vial, río abajo, entre campos, masas de pino, álamo temblón, fresno, sauces, hayas, avellanos, etc.; en este tramo aparecen tres fuentes. En el Puen del Molín se cambia a la otra orilla, la derecha, junto al edificio que dio nombre al puente.

El recorrido sigue por la pista y cuando atraviesa el barranco de la Poma, se desvía de la misma por la derecha. Es un camino ancho, empedrado, de fuerte pendiente que, con rapidez, alcanza una cerrada curva de la carretera de acceso a Chistén. En algo más de 1 km se accede al pueblo por su parte baja, junto a la fuente abrevaderos (3 h).

■ Chistén-Sin

Gistaín o Chistén está recostado en una vaguada de fuerte pendiente. Hay que ir a la iglesia y, por la calle de atrás de la misma, subir buscando el lavadero. Desde este punto, un camino ancho, con fuerte inclinación, asciende hasta la pista de Feneplán, que se sigue hacia la izquierda (O). Son unos cien metros, porque a la izquierda de la misma sale, bajando, el camino. Este se encamina a cruzar el barranco Foricón; tras hacerlo combina leves ascensos, llaneos y suaves descensos.

Toca ganar algo de altura, llanear y seguir subiendo; hay un tramo frecuentemente encharcado por un arroyo, tras lo cual se llega a una pista. Una vez en ella, se ha de seguir hacia la izquierda (O). Su trazado llano discurre por el paraje de Feneplán, cruzando el arroyo del Mon. Se alcanza el pequeño collado de La Cruján, ya a la vista de Serbeto. Allí se abandona la pista, siguiendo un camino antiguo a la izquierda; en un rápido descenso se alcanza la parte alta del pueblo (1.306 m) para ir al punto en el que la carretera entra en el núcleo.

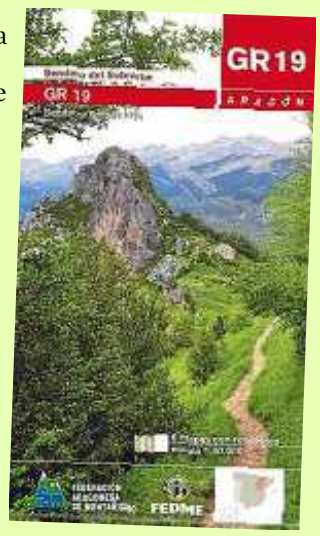
El sendero ahora sigue la carretera que le da acceso desde Sin (1.218 m). De este vial asfaltado sale el GR 19.1; unos metros después pasa por debajo de las ruinas de la ermita de Santa Lucía, lugar de encuentro entre los pueblos de La Comuna, y alcanza Sin por la parte superior. Termina en el barranco, al oeste del núcleo (2 h 30 min desde Chistén).

■ Salinas de Sin

El recorrido sigue desde la parte alta de Sin, hacia el O, desde el punto en el que la carretera cruza el barranco Ferré. Sube por la orilla izquierda de la vaguada del mismo unos metros, lo cruza y sigue por la ladera. Con una fuerte pendiente, el camino en su ascensión atraviesa la pista de acceso a Sebillún y, en rápidas rampas, alcanza un resalte, donde se pierde la vista del pueblo. En este punto el itinerario se hace más llevadero, afluyendo el camino a la pista; por ella se ha de seguir unos metros para llegar al Plan de Sebillún.

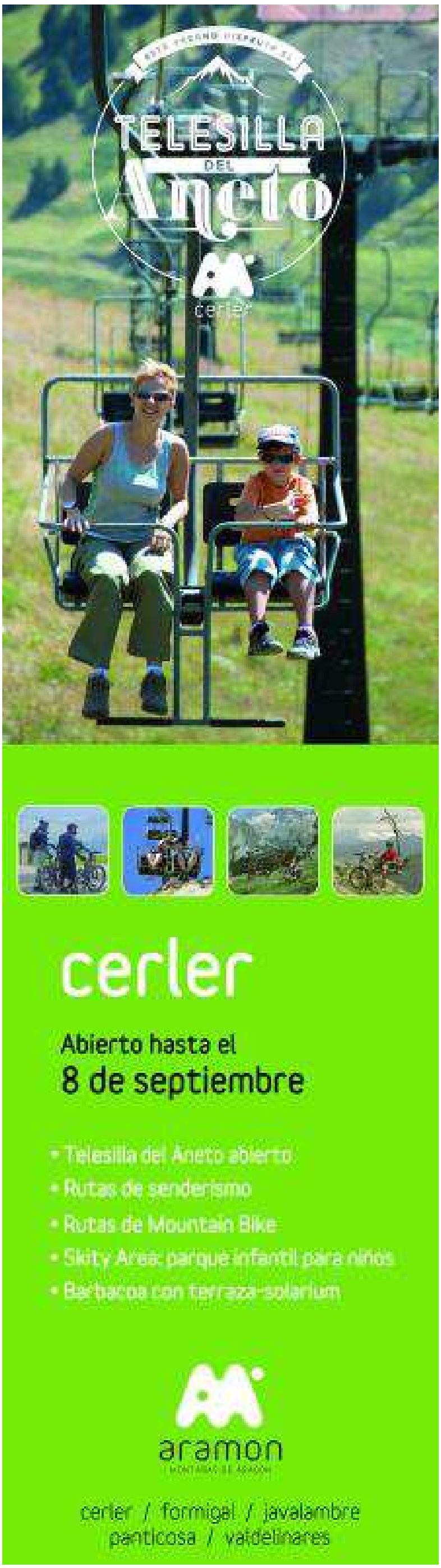
En este, la senda se aproxima a la peña de Sin o Planota (1.643 m), a la izquierda, y, siguiendo unas rodadas, busca el extremo contrario por donde se ha entrado a los llanos; allí aparece el comienzo de una vaguada. En la izquierda de la misma se aloja una pista y en la derecha, una senda, que es la que se ha de seguir. En los primeros metros va ladeando, casi sin perder altura. Luego empieza a bajar con energía; atraviesa la Canal Fonda, de piedra y tierra suelta; cruza varios barrancos y rodea algunos resaltes, bajo el Tozal d'es Cautos.

En la parte inferior se hace más suave; allí se encuentra la toma de agua de Salinas de Sin. Siguiendo la trocha donde se instala, se desemboca en una pista de suave pendiente. El itinerario se desarrolla por ella hacia la derecha (O) hasta que se alcanza un prado sobre las primeras edificaciones. En este punto se retoma la senda, que baja entre las construcciones de la compañía hidroeléctrica, hasta topar con un vial asfaltado, que era el antiguo acceso al valle de Chistau. Se ha de seguir por él hacia la derecha y cruzar el río Cinca (780 m). Tras el puente, en el talud de la derecha, aparece la senda que pasa por encima del núcleo de Salina de Sin (800 m; 3 h desde Sin).



■ Datos útiles

Horario: 8 h 30 min.
Distancia: 26 km.
Desnivel negativo acumulado: 1.470 m.
Desnivel positivo acumulado: 750 m.
Lectura recomendada: Prames, 'GR 19. Sendero del Sobrarbe', 2007.



CLASIFICACIONES | El 1 de septiembre se celebró el KV Monte Remílez

Una excelente carrera por montaña

Participantes de la carrera. ASAMÚN

Primeros clasificados en Absoluta Masculina. ASAMÚN

Primeros puestos en Absoluta Femenina. ASAMÚN

Veteranos. ASAMÚN

Cuarenta y dos minutos y treinta segundos. Este es el tiempo que empleó el atleta Kiko Navarro Jiménez, del CM Guardia Civil, para alcanzar la mítica cima del monte Remílez. En la categoría femenina, la corredora Mari Cruz Aragón fue la campeona, con un tiempo empleado de cincuenta y ocho minutos.

Ha sido la V edición de esta prueba, que organiza el club Asamún de Echo y que este año contó con una treintena de participantes, entre ellos, varios corredores del club, como Toño Algueta, Alfonso Lagrava, Jorge Ortiz y Orosia Juanín. La prueba propone 5 kilómetros de distancia y 1.046 metros de desnivel acumulado, con una pendiente media de subida de 20,96%.

Un caluroso y soleado día acompañó a los corredores, que tomaron la salida neutralizada desde la plaza del Ayuntamiento de Echo a las 9.30. A partir de las 9.40 se dio la salida individualizada, cada minuto, desde la falda del monte Remílez.

Al término de la prueba, para compensar el esfuerzo realizado, los corredores disfrutaron de un suculento picoteo antes de la ceremonia de entrega de trofeos.

Cabe remarcar la colaboración de los alrededor de 25 voluntarios que han trabajado en la prueba. También Protección Civil de Echo estuvo presente. El club quiere agradecer la participación de las empresas que colaboran con esta carrera.

CLUB ASAMÚN

CLASIFICACIÓN CLASIFICACIÓN CLASIFICACIÓN

ABSOLUTA MASCULINA

1- Kiko Navarro Jiménez (CM Guardia Civil).
2- Yan Mondot (Esclops d'Azun France Skyrunning).
3- Habib Bouali (Sarrios).

ABSOLUTA FEMENINA

1- Mari Cruz Aragón (CM Ibonciecho).
2- Berta Pérez (CM Guardia Civil).
3- Patricia Pérez (CP Mayencos).

VETERANO MASCULINO

1- Manuel Martos (Sarrios).
2- Eric Hannequin (Esclops d'Azun France Skyrunning).
3- Rafael Ejea (independiente).

VETERANA FEMENINA

1- Mari Cruz Aragón (CM Ibonciecho).

PROMESA MASCULINO

1- Adrián Hernández (GTACAM FAM-CAI)

Promoción Especial Enamorados
Hotel Barceló Monasterio de Boltaña
PVP 235 €
Habitación Doble Superior / desayuno
Entrada para dos personas al Circuito SPA, Aguas del Ara /
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 €
REINA FELICIA HOTEL
Habitación Doble / desayuno
Entrada para dos personas al SPA Circuito Termal
Cena romántica para dos personas
Oferta válida para todo el año 2013 excepto Semana Santa y mes de agosto. Sujeto a disponibilidad en el momento de realizar la reserva
Hospederías Aragón
Castillo Papa Luna
San Juan de la Peña
La Iglesuela del Cid
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
Bombones y cena en la habitación en Papa Luna y La Iglesuela
Oferta válida para todo el año 2013. Sujeto a disponibilidad en el momento de realizar la reserva
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
¡NOVEDAD!
Hotel Meliá Zaragoza
PVP 180 €
Masaje con chocolate 20 minutos
¡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 Sercotel Alhama de Aragón
PVP 210 €
Una noche en habitación doble / desayuno
Cena romántica para dos personas
Acceso a la piscina activa termal
Acceso a circuito Aquialhama
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 Boltaña
Hotel Reina Felicia de Jaca
Hospederías de Aragón
Hotel Meliá Zaragoza
Hotel Barceló Jaca Golf & Spa
Hotel Balneario Sercotel Alhama de Aragón
por solo 125 €
Halcón
HERALDO DE ARAGÓN

ARAGÓN país montañas

CONCENTRACIÓN | El refugio de Lizara prepara una interesante jornada senderista por su entorno

II Marcha Senderista Lizara

Refugio de Lizara. COMITÉ DE REFUGIOS FAM

Una participante en la edición anterior. REFUGIO DE LIZARA

Desde el refugio de Lizara nos proponen una interesante actividad que tiene su inicio en el propio refugio. Se trata de la 'II Marcha Senderista Lizara' que se celebrará el domingo 15 de septiembre. Con un recorrido circular de 32 km y un desnivel positivo de 2.000 metros, nos permitirá recorrer el entorno del refugio y sus localidades próximas, así como compartir una estupenda jornada deportiva.

Con una duración máxima de 12 horas, esta marcha comenzará en el refugio de Lizara a las 6.00 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, por la Loma de Cotín, a los pueblos de Jasa y Aragüés del Puerto para volver a subir al refugio de Lizara por el collado de la Cueva, Maíto, Senda de los Contrabandistas, collado del Foratón y descenso a Lizara.

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 cual lleve su recipiente, botella o vaso, para avituallarse y así no generar residuos innecesarios. Durante el transcurso de la marcha, se procederá al sorteo de un obsequio para los participantes, con la colaboración de nuestros amigos de Boreal.

El precio de la inscripción es de 15 euros por participante; los no federados deberán abonar 2 euros extra en concepto de seguro. La recogida de credenciales se podrá realizar desde las 5.00 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 página del refugio (www.refugiodelizara.com) y, únicamente, a través de la web http:/www.reservasprames.com/marchalizara para realizar la inscripción. El plazo de la misma finaliza el 13 de septiembre.

El valle de Aragüés-Jasa es uno de los cuatro 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 y aula polivalente, y habitaciones con baño.

COMITÉ DE REFUGIOS FAM

50 ANIVERSARIO 1963 fam 2013

AGENDA DEPORTIVA

■ **CM Castililscar**
Tel.: 9786 325 085.
rastacasti@hotmail.com
www.castiliscar.net
Barranquismo
Fecha: 7 de septiembre. Lugar: Oscuros de Balcés.
■ **CM Isuara**
Tel.: 976 820 995.
cmisuara@hotmail.com
Escalada
Fecha: 7-8 de septiembre. Lugar: VIII Concentración de Escaladores CM Isuara-Comarca del Aranda.
■ **Grupo Alpino Javalambre**
Tel.: 978 617 612.
www.clubjavalambre.com
info@clubjavalambre.com
Montañismo
Fecha: 6-8 de septiembre. Lugar: Monte Perdido.
■ **Sección Montaña CN Helios**
Tel.: 976 520 367.
www.cnhelios.com
Montañismo
Fecha: 7 de septiembre. Lugar: Arriel y pequeño Arriel.
■ **CM Zaragoza**
Tel.: 645 924 137/646 028 313
c.m.zaragoza@gmail.com
Montañismo
Fecha: 7-8 de septiembre. Lugar: Garmo Negro.
■ **Peña Guara**
Tel.: 974 212 450.
www.p-guara.com
p-guara@p-guara.com
Montañismo
Fecha: 7-8 de septiembre. Lugar: pico de la Pez y pico del Puerto de la Pez.

Subida al puerto de la Pez. PRAMES

Senderismo
Fecha: 8 de septiembre. Lugar: Foradada del Toscar-Campo.
■ **CM Virgen del Carmen**
Tel.: 646 946 623.
clubmonc@terra.es
Senderismo
Fecha: 8 de septiembre. Lugar: mirador de San Martín-camping de Bierge.
■ **CM As Cimas**
Tel.: 976 736 141.
club@ascimas.com
www.ascimas.com
Senderismo
Fecha: 8 de septiembre. Lugar: Balcón de Pineta.
■ **Montañeros de Aragón**
Tel.: 976 236 355. Fax: 976 236 439.
www.montanerosdearagon.org
administracion@montanerosdearagon.org
Senderismo
Fecha: 8 de septiembre. Lugar: La Cartuja-El Burgo (media mañana).
Fecha: 8 de septiembre. Lugar: faja Tormosa.