

ARAGÓN

país de montañas

Nº 551



Cita en Fortanete Día del Senderista de Aragón

En el Día del Senderista se podrá atender a la nueva señalética de los senderos turísticos de Aragón. PRAMES

Como es habitual por estas fechas de inicio del otoño, la Federación Aragonesa de Montañismo y los clubes que la integran se preparan para celebrar el Día del Senderista de Aragón. Este año hace ya su 16ª edición y, fiel a su rotación provincial, se celebrará en la provincia de Teruel, concretamente, en la localidad de Fortanete, en pleno Maestrazgo. La cita será el día 26 de octubre y contará con la organización de la Asociación Deportiva Maestrazgo.

Como el año anterior, se mantiene la celebración conjunta de la Marcha Regional de Veteranos y una pequeña Ruta Senderista In-

fantil, que trata de animar al senderismo a los más pequeños. Además, aprovechando la inercia de la actividad, se ha preparado un fin de semana lleno de contenidos para que todos los participantes tengan la oportunidad de disfrutar un sábado y un domingo plenamente senderistas. Así, el sábado por la mañana habrá una excursión desde Villarluego y por la tarde, ya en Fortanete, se ha programado una mesa redonda para hablar sobre el senderismo en la zona, a la que todos están invitados a participar. Más aún, esta tradicional cita va a coincidir con la Andada Popular 'Comarca del Maestrazgo'.

En cuanto a las rutas senderistas, habrá una larga, otra media y la ruta infantil, que será la más corta. Los precios son, para federados, de 14 € para los adultos, 8 € para los menores de 14 años y 6 € para los niños y niñas de 4 a 8 años. Los no federados pagarán 2 € más sobre los precios de cada categoría. Estos precios incluyen la inscripción a la excursión, avituallamientos, una camiseta, un detalle conmemorativo y la comida.

Inscripciones

Las inscripciones se formalizarán hasta el 22 de octubre, bien presencialmente en la FAM, bien 'on-

line' en enlace de la página web de la federación (www.fam.es), aunque los interesados también pueden preguntar en sus clubes.

Todos los que quieran participar en las rutas ofertadas por la organización, dentro de la andada popular 'Comarca del Maestrazgo', deben inscribirse directamente en la dirección www.deportesmaestrazgo.es y atender a los horarios y precios marcados por la organización.

Aquellos que vayan en autobús, abonarán 4 € más en sus inscripciones. En este precio se ha aplicado la subvención de la FAM y funciona igual que otros

años. Cualquier duda se puede resolver poniéndose en contacto con la FAM.

Es imprescindible que todos los participantes estén inscritos previamente, para así poder coordinar los listados con la organización de cara a la comida y los recuerdos, e igualmente poder tramitar el seguro colectivo de la actividad.

Las personas que acudan de manera individual tendrán que inscribirse igualmente y pagar los precios indicados con anterioridad.

JESÚS RIVAS ESCARTÍN

Vocal Comité Senderos FAM

II - III / LOS GRUPOS DE TECNIFICACIÓN Y LAS SELECCIONES DE LA FAM SE REÚNEN EN BENASQUE

IV - V / ORDESA VISTA DESDE EL 'ALERO': DE LA FAJA DE LAS FLORES AL TOZAL DEL MALLO

VI / MONTAÑA SEGURA, CONSEJOS PARA EVITAR INCIDENTES DURANTE LOS MESES DE OTOÑO

VIII / TERCERA EDICIÓN DE LA MARCHA SENDERISTA 'BALNEARIOS DE JARABA'

9 DE OCTUBRE DE 2014

PROMUEVE:



CON LA GARANTÍA EDITORIAL DE:



PATROCINAN:



ENCUENTRO | Fructífera reunión de los grupos de tecnificación y las selecciones de la FAM

Benasque, montañismo de alto nivel



Participantes en el Intercentros FAM ante la fachada de la Escuela de Montaña de Benasque. FOTOS: D. C.

Si hablamos de alto rendimiento deportivo, la cabeza se nos va rápidamente a imágenes vinculadas al mundo del ciclismo o del atletismo, por ejemplo. Son deportes donde, desde hace varias décadas, se han establecido unas fórmulas de entrenamiento y pautas saludables, acompañadas de numerosos estudios científicos para incrementar el rendimiento del deportista.

En el ámbito de los deportes de montaña, la llegada de la competición en escalada deportiva, esquí de montaña y carreras por montaña, y las nuevas tecnologías en cuanto al material específico para la práctica deportiva, está posibilitando que hablar de alto rendimiento deportivo sea una realidad tangible que debemos introducir en nuestro día a día.

El programa de alto nivel de la Federación Aragonesa de Montañismo vincula el alto rendimiento deportivo con los deportes de montaña. Para garantizar esta acción se crearon en 1997 los grupos de tecnificación y las selecciones absolutas. El pasado fin de semana, 4 y 5 de octubre, el programa de alto nivel de la FAM se reunió en la Escuela de Montaña de Benasque, que es Centro Especializado en Tecnificación Deportiva en Alta Montaña (único centro reconocido por el Consejo Superior de Deportes en esta modalidad deportiva).

Deportistas y técnicos responsables en las especialidades de alpinismo, esquí de montaña, carreras por montaña y escalada deportiva aprovecharon la ocasión para realizar sus correspondien-

tes actividades, recibir formación complementaria y hacer espíritu de un único equipo FAM.

Talleres formativos

Durante las dos jornadas se realizaron tres talleres formativos: prevención de lesiones, psicología deportiva y primeros auxilios en montaña. Con estos talleres se pretende ampliar la formación que reciben los miembros de la tecnificación deportiva y los deportistas de las selecciones.

Santos Caudevilla Polo, profesor de fisioterapia de la Universidad de Zaragoza, con un gran currículum vinculado a las actividades de montaña y escalada, presentó a los participantes un taller especializado en prevención y tratamiento de las lesiones más habituales. En su inter-

vención analizó el origen de las mismas en la práctica de la escalada y la carrera, y recordó la importancia de los estiramientos, los cuales deben realizarse correctamente para no dañar o perjudicar otras fibras o movimientos. Además, recalcó que la ejecución de un correcto trabajo de coordinación muscular es otro factor que deben tener presentes los deportistas, antes incluso que el trabajo con cargas. La corrección de errores en los estiramientos y en el entrenamiento de la fuerza también se explicó de forma práctica.

Control de la mente

Encarna Palma Andrés, psicóloga y psicopedagoga, recalcó mediante un interesante debate la importancia de la psicología en el mon-

tañismo, donde hay variables que no se pueden controlar. El control del miedo, el estrés y la visualización deben trabajarse de manera personal para poder facilitar un mejor rendimiento en cualquier faceta y, en este ámbito en particular, para mejorar el rendimiento con seguridad.

Jorge Silvestre, enfermero del 061 y Máster en medicina y urgencias en montaña, presentó los procedimientos que cualquier montañero debe tener en cuenta a la hora de realizar unos primeros auxilios en el medio natural e indicó el contenido del botiquín que se debe llevar siempre en la mochila. Además de estos puntos, recordó las pautas a seguir en caso de hipotermia y reanimación cardio-pulmonar con demostraciones prácticas.





Taller de prevención de lesiones.



Corrigiendo estiramientos.



Taller de primeros auxilios.

Previamente a estos talleres, cada grupo de tecnificación y cada una de las selecciones se presentaron al resto de participantes, destacando en cada intervención la importancia que el grupo tiene para seguir en el día a día con sus actividades, y la motivación resultante de esta unión.

Para finalizar, recordemos que todos los integrantes de estos equipos tienen un gran papel: ser embajadores del montañismo aragonés y representantes de los 9.200 federados y 170 clubes que componen la FAM, en todas las actividades y competiciones en las que participan. Con la celebración de este 'Intercentros', la federación les da todo su apoyo y ánimo.

DAVID CASTILLO
Director Técnico FAM

NOTICIAS DEPORTIVAS

■ BRONCE

Campeonato de España de Bloque

Eillén Jubes (Peña Guara), de la selección de escalada de Aragón FAM, consiguió una buenísima 3ª posición en el pasado Campeonato de España de Escalada en Bloque, celebrado en Zaragoza. El resto de miembros de la selección también tuvo una destacada actuación, con Raquel Lafuente (Montañeros de Bajo Aragón) en 7ª posición, y Alez Paz (Tablón Desplomado) en 10ª. Enhorabuena.

■ MONTAÑEROS DE ARAGÓN

Escalada y pintura

El próximo 23 de octubre, el club Montañeros de Aragón organiza la VI Competición Pepe Garcés Ciudad de Zaragoza. Inscripciones en el club (Gran Vía, 11, bajos, de Zaragoza) hasta el día 22. Precios: 10 € para socios y 12 para no socios. Se entregará una bolsa de competición con camiseta a los participantes y se realizará un sorteo de regalos. Además, en la sede del club se puede visitar la exposición 'Colores', a cargo de Carlos Zapata, de lunes a viernes, de 18.00 a 21.30, hasta el día 31 de octubre.



■ ENCUENTRO

Escaladoras en Morata

El fin de semana del 25 y 26 de octubre, se celebrará en Morata de Jalón y en las Torcas de Chodes el VII Encuentro de Escaladoras, organizado por la Comisión Mujer y Deporte de la FEDME en colaboración con el grupo Neskaltzaileak. El punto de encuentro será el albergue de Morata, el viernes de 19.00 a 21.00 o el sábado entre 9.00 y 10.00. Seguirá el 'briefing' y toda una jornada de escalada. Por la tarde, a las 19.00, habrá una proyección a cargo de Neskaltzaileak, tras la que tendrá lugar la cena en el albergue y el sorteo de regalos proporcionados por los colaboradores (Trangoworld, Landher, Prames, Vaude y Edelrid). El domingo, después de la chocolatada a las 9.00, tendrá lugar otra intensa jornada de escalada. Como otros años, habrá servicio de guardería de 10.00 a 17.00. Precio: 11 €, incluida la cena. Inscripciones, enviando copia de la tarjeta federativa, antes del martes 21 de octubre.

■ YOGA Y ESCALADA

Albergue de Calcena

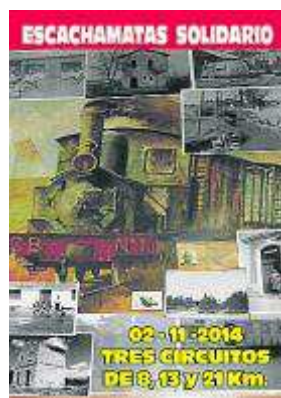
El albergue de Calcena ha organizado un curso de yoga dirigido a escaladores para los días 25 y 26 octubre. Los objetivos son: ampliar conocimientos para obtener más recursos y así poder aplicarlos a la escalada; trabajar la conciencia corporal a través del yoga para poder establecer una mayor conexión entre el cuerpo y sus sensaciones, y poder trasladarla al momento de vivencia en la roca; y aplicar el aporte físico del yoga (tonificación muscular, estiramientos, equilibrios, respiración...) para apoyar, ampliar y optimizar el entrenamiento y la acción en la escalada. El importe es de 75 € e incluye las sesiones de yoga, la comida, la cena y la pernocta del sábado, y el desayuno y la comida del domingo. Más información en <http://wp.me/p2w7Mv-gR>.



■ MAGALLÓN

'Escachamatas solidario'

Os recordamos que el Ayuntamiento de Magallón y la Asociación Senderista de la Huecha organizan, para el día 2 de noviembre, unas andadas y una media maratón solidarias para recaudar fondos destinados a ayudar a los niños Diego y Lizer de Magallón, con síndrome de West. 2 € de cada inscripción y lo recaudado por la venta de camisetas se destinarán para colaborar con las dos familias. Más información en el 976 858 101 y ayuntamiento@magallon.es (ayuntamiento de Magallón) y en 635 721 632 y presidente@senderistasdelahuecha.com (Asoc. Senderista de la Huecha).





aramon
MONTAÑAS DE ARAGÓN

Cerler • Formigal • Javalambre • Panticosa • Valdelinares

CONSIGUE TU
ABONO 2014/2015
DE TEMPORADA
DESDE **85€** /MES*

PAGO FRACCIONADO
¡NUEVO!



SEASON PASS CLUB
¡NUEVO!

Y POR UN POCO MÁS...
FORMA PARTE DE NUESTRO
SEASON PASS CLUB
...Y TENDRÁS
UN MONTÓN DE VENTAJAS!

TAQUILLAS ABIERTAS
Plaza de Aragón 1, Zaragoza
Horario L-V: 10 a 14h. y 17 a 20:30 h.

Más información
y todas nuestras ofertas en www.aramon.com

* La primera cuota podrá variar en función del tipo de plan seleccionado y de la fecha de adquisición, incluyendo los costes de gestión.

EXCURSIÓN | La ruta nos lleva a ver Ordesa 'desde el alero'



El camino de la faja de las Flores colgado sobre el valle de Ordesa.



Progresando por las clavijas de Cotatuero. FOTOS: CH. T.

Faja de las Flores y tozal del Mallo

Teniendo los pies en el suelo, vamos a tener la sensación de volar. Hoy nos subimos a uno de los 'aleros' de Ordesa, desde donde se tienen las vistas más espectaculares del cañón y de los montes cercanos, sin obviar, naturalmente, el macizo de las Tres Sorores en toda su extensión. Un lugar sin duda emblemático, y no sólo del Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido, sino del Pirineo entero. Damos comienzo a esta nueva ruta en una mañana indecisa en lo meteorológico, con nubes por arriba desperezándose y por abajo ya desperezadas, que son las que más nos preocupan, quizá por eso, y porque en privado se hayan citado sobre nosotros a lo largo de la jornada.

La faja de las Flores es un itinerario prácticamente llano, colgado a unos 2.400 metros, en vertical, más de mil sobre la Pradera, y que recorre el macizo del Gallinero, uniendo los circos de Cotatuero y Salarons. Se puede hacer en las dos direcciones. Por Carriata, parte inferior de Salarons, hay dos alternativas, clavijas o sendero por la Fajeta, que también tiene sus tramos de trepada. Y por Cotatuero, por sus clavijas, que no tienen alternativa. Éstas últimas llevan asociada una pequeña chi-

menea, con clavos algunos doblados, y un tanto espaciados. Hay que añadir que es un cauce natural de agua, y que normalmente está mojado, o incluso escurre agua. Es por lo que siempre es más aconsejable pillarla de subida que de bajada, es decir, recorrer la faja saliendo del valle.

Pues bien, es lo que hacemos. Muy poca gente. Nadie en nuestro camino, que vamos haciendo subiendo por el bosque. Media hora larga y llegamos al abrigo de troncos, muy próximo a ese puente desde el que se inicia la faja Canarellos, que acerca al caminante hasta un lugar próximo de la base de las Gradas de Soaso. Un cuarto de hora más y dejamos a nuestra izquierda el desvío para otra faja, la de Racón, hermana pequeña de la que hoy nos ocupa, y que recorre este mismo macizo a menor altura.

Cotatuero

Al cabo de hora y media escasa, llegamos ya a la otrora infranqueable muralla del circo de Cotatuero. Muchas leyendas e historias se entremezclan a uno y otro lado de los Pirineos. El hombre siempre ha buscado pasos para permeabilizarlo y hacer más fáciles sus tareas de pastores, peregrinos,

cazadores, contrabandistas, que han querido siempre acortar distancias. En esta ocasión, estamos hablando de la ruta más corta entre Torla y Gavarnie, que tiene su paso natural por la brecha de Rolando y, como acceso a Ordesa, por este circo de Cotatuero.

Fue el herrero de Torla, Bartolomé Lafuente, el que recibió en 1881 el encargo del cazador inglés Edward Buxton de fabricar e instalar 33 clavijas en este imposible paso. Fue la primera equipación de España, siendo ayudado por su paisano Miguel Bringola para colocarlas, taladrando la roca. El coste para el inglés fue de 250 pe-

setas de la época. Buxton no las usó, porque tuvo que regresar precipitadamente a Londres, y ya nunca volvió. Evidentemente, los precursores del montañismo no vieron con buenos ojos ese 'ultraje a la montaña', pero con el tiempo no sólo se fueron acostumbrando a ellas, sino que las pasaron y traspasaron. Como nosotros.

Tomando las debidas medidas de seguridad, acometemos la subida por la chimenea para encarar ya el paso de las clavijas. Suspendidas en los abismos de Cotatuero, se van pasando horizontalmente, hasta alcanzar los últimos

pasos en vertical. Una corta y equipada trepada nos sube a un plató por cuyo seno se deslizan las aguas de este barranco, ignorantes de lo que les espera. Muy común en los seres vivos. Este plató es la antesala de un precioso valle colgado que visualmente nos va a acompañar durante toda la subida hacia la entrada a la faja. Para ello hay varios itinerarios, unos más largos y suaves, y otros más cortos y abruptos. Optamos por uno de estos últimos, que primeramente nos va subiendo por sendero de hierba, flanqueado por enormes colonias de lirios que con su color azul intenso, y algún

La faja entre circos

La faja de las Flores es un itinerario prácticamente llano, colgado a unos 2.400 metros, en vertical, más de mil sobre la Pradera, y que recorre el macizo del Gallinero, uniendo los circos de Cotatuero y Salarons.

Las clavijas de Cotatuero

El cazador inglés Edward Buxton encargó en 1881 la fabricación y colocación de las clavijas de Cotatuero al herrero de Torla, Bartolomé Lafuente, a quien ayudó su paisano Miguel Bringola. El coste para el inglés fue de 250 pesetas de la época.



El cañón de Ordesa desde la faja de las Flores.



El tozal del Mallo desde la pradera de Ordesa.

ejemplar albino, viven su primavera particular. Conforme vamos ganando altura, conviven con pobladísimas colonias de edelweiss.

Nos enfilamos hacia un enorme murallón calizo, con muchas canales que lo superan, pero no todas son válidas, además hay senderos que te despistan. Hay que estar muy atento a los hitos, para salvarla sin más dificultad que la propia de la pendiente. Una zona kárstica nos da la bienvenida a este mundo de espacios casi infinitos, cerrados al norte por el largo cordal que va desde los Gabietos, que miran a Bujaruelo, y la Punta de las Olas, que mira a Pineta. Entre unos y otros, el pico Blanco, Taillón, Dedo, Falsa Brecha, Bacillac, Casco, la familia Marboré, incluido el Cilindro, Boudrimones, Soum de Ramond... y entre estos últimos, la joya de la corona, el Monte Perdido.

La faja de las Flores

Sin ensimismarnos demasiado, que aún queda mucha tela que cortar, nos aupamos ya definitivamente hasta una enorme roca que, a la misma altura que la faja, marca ya el camino de acceso, que nos deja en otra gran piedra tam-

bién. Aquí nos despedimos de estas vistas norteñas que tanto nos han embelesado y que hay que hacerles un buen sitio en nuestra memoria, ya empañadas por las primeras nubes que comienzan a engullir las alturas. Comenzamos la faja de las Flores que, a lo largo de sus 3 km, recorre las alturas de la Punta Gallinero. Algo menos de una hora de auténtico éxtasis visual y emocional para recorrer este singular itinerario de difícil acceso.

Al llegar al circo de Salarons ya vamos viendo las negras intenciones de los nubarrones que como sospechábamos se han dado cita sobre nosotros. Son casi las dos de la tarde y toca bajar. En un cuarto de hora nos presentamos en un plató en la parte superior de Carriata, donde está el desvío para las clavijas o la Fajeta. También, aunque no lo indica, se puede tomar el sendero para ir al tozal del Mallo, que ahí está en su soledad, y que vamos a remediar, al menos por unos momentos.

Por agradable camino de tasca primero, y asomándose ya a los abismos después, nos acercamos hasta el collado que lo une a los

inmensos paredones de Mondarruego. En cuatro pasos se llega a la cima (2.254 m) de este emblemático mallo, guardián desafiante y altivo de la entrada a Ordesa, pero asequible y manso desde estas alturas. Volvemos al plató del cruce y tomamos la opción de la Fajeta, que si bien no tiene el inconveniente de bajar las verticales clavijas, no está exenta de dificultad por los destrepes que vamos encontrando. Media hora de adrenalina pura antes de llegar a la sirga. Y otra media hora ya de buen sendero para alcanzar el desvío de la faja de Racón, por donde nos comienza ya a llover, débil pero persistentemente; lluvia que sólo aliviamos con la entrada en el bosque. Salimos a Casa Oliván y, en dos patadas, a la pradera de Ordesa.

Cansados, pero felices, porque hemos hecho todo lo planeado y el tiempo aún nos ha respetado. Han salido 16,7 km, en 8 h y 15 min de tiempo transcurrido, con 4 h y 50 min en movimiento, para hacer unos 1.400 metros de desnivel positivo acumulado, y lo mismo de descenso.

CHEMA TAPIA
Club Pirineista Mayencos

MONTAÑA SEGURA | Consultar la 'meteo' y equiparse bien son claves en esta época del año

La montaña en otoño



Primeras nevadas en la agujas de Ixeia, entre el valle de Estós y Batisielles. PRAMES

El otoño es una época del año que siempre invita a iniciarse en la práctica del senderismo, a conocer nuevos lugares. Para los habituales de la montaña, caminar por las mismas sierras y montes que se han recorrido meses atrás significa descubrir enclaves con un encanto diferente. Puede que el otoño sea la época del año más bella para muchas montañas y bosques de nuestra tierra, pero no hay que bajar la guardia.

Como en cualquier otro momento del año, salir al monte en otoño implica que se deben hacer las cosas bien: planificar las rutas con tiempo, equiparnos adecuadamente y saber gestionar la información necesaria para, en caso dado, poder actuar y tomar las decisiones acertadas que harán de nuestras salidas otoñales una experiencia única e inolvidable.

El día es más corto y las horas de luz se reducen más rápido de

lo que imaginamos. Por ello, conviene iniciar la actividad a una hora temprana y seleccionar aquellas cuya duración total no difiera en menos de 3 horas con la duración del día.

Ante un imprevisto, el margen de actuación de los grupos de rescate se reduce considerablemente y hay que tener en cuenta que los helicópteros no pueden volar de noche.

Equiparse correctamente es fundamental, con ropa de abrigo, cortavientos, un impermeable que habrá que llevar siempre en la mochila y también gorro y guantes. Estamos en la estación del año en la que no se sabe si se irá muy abrigado o demasiado poco. Aunque todavía podemos encontrarnos días calurosos, en general, el otoño en la montaña es frío. Aun en días soleados, el sol no calienta tanto y el viento puede aparecer en cualquier momento, y ser intenso y frío. Es ne-

cesario ir protegido ante cualquier cambio repentino de la meteorología. Eso supone llevar la mochila más cargada de lo que es habitual en verano.

Estamos en una estación atmosféricamente inestable. Las lluvias, normalmente más abundantes que en el verano, vuelven a activar los barrancos, que bajan con mayores caudales, suponiendo un peligro o inconveniente en aquellas rutas que los cruzan sin puente. Unos bastones pueden servir de ayuda, pero no se ha de dudar en darse la vuelta si se cree que no podemos cruzar el barranco con seguridad; será la actitud más prudente.

Primeras nevadas

Asimismo, las primeras nevadas suelen llegar con el otoño (en Pirineos incluso antes) y hay que prestarles especial atención y cuidado. Si se trata de una delgada capa de nieve, esta vuelve extre-

madamente resbaladiza cualquier superficie, con el consiguiente peligro que supone.

Unas buenas botas, bastones y caminar con cuidado ayudarán en la progresión. Pero en función del compromiso que exija la actividad planteada, conviene abandonar y optar por un plan B. Además, no es ocasional que frentes muy activos dejen nevadas de importancia en unas cotas bastante bajas para la temporada. Debemos consultar la 'meteo' y optar en estos casos por llevar con nosotros el material de invierno (crampones y piolet).

Como se ve, consultar la previsión meteorológica se vuelve más complicado que nunca. Y es que, si una palabra puede definir el tiempo típico de otoño, esa es 'revuelto'. Todavía no hiela, pero a veces lo puede hacer ligeramente, no hace frío a mitad de mañana, pero sí al iniciar la actividad o en rutas altas. Las nu-

bes matutinas pueden dejar paso a claros, y enseguida cerrarse y descargar precipitaciones. Una consulta sosegada y completa de la previsión meteorológica gana más protagonismo que nunca.

Los aficionados a la búsqueda de setas o a la fotografía otoñal, o simplemente quienes gustan de perderse por los preciosos bosques otoñales, deben hacer caso de todos estos consejos, así como de los habituales de no salir solo, dejar dicho a dónde se va y llevar mapas y GPS de apoyo para evitar extravíos.

El otoño es también época de caza, por tanto, conviene informarse de las posibles batidas que pueda haber previstas en la zona y, en cualquier caso, es mejor vestir con ropa brillante. Y si se oyen disparos, lo mejor es hacer ruido y levantar la voz para alertar a los cazadores. Todo para disfrutar en otoño con seguridad.

MONTAÑA SEGURA



Estas fiestas,
estés donde estés,
di con orgullo...



Una pulsera con los símbolos más representativos de la tierra y de nuestras fiestas: la Virgen del Pilar, la Ofrenda de Flores, los baturros, la jota...

12 de
octubre
LA CINTA DEL PILAR
GRATIS
con tu
HERALDO



HERALDO
DE ARAGON



ANDADAS POPULARES | Marcha senderista

Balnearios de Jaraba



Paisaje de la Hoz Seca. D.M.

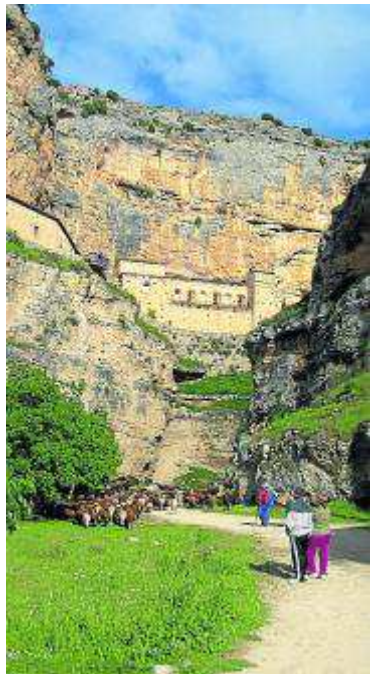
El próximo día 19 de octubre, se realizará la tercera edición de la marcha senderista Balnearios de Jaraba, que supone una excelente oportunidad para recorrer los principales parajes de las hoces del río Mesa. La localidad zaragozana de Jaraba acogerá una de las marchas pedestres del calendario de la Federación Aragonesa de Montañismo (FAM), dentro de la 9ª Liga de Andadas Populares de Aragón.

Como cada año por estas fechas, el escenario natural que acogerá a los aficionados a la montaña y al senderismo no será otro que los espectaculares cañones y hoces que el río Mesa ha labrado entre las localidades de Jaraba y Calmarza. Se trata de un escenario idílico, de gran atractivo medioambiental, catalogado como Lugar de Importancia Comunitaria (LIC) y Zona de Especial Protección para las Aves (ZEPA).

Bajo la organización de la Asociación de Iniciativas Turísticas de Jaraba y otros voluntarios, en esta jornada senderista se podrá elegir entre una ruta larga y otra más corta. Previamente, la organización ofrecerá un desayuno a todos los participantes en el pabellón multiusos de Jaraba, punto de arranque de ambas marchas.

Hoces y barrancos

La primera es circular, de 19,5 km y 350 metros de desnivel, y todo su trazado sigue el sendero de Gran Recorrido GR 24. Con salida a las 9.00, el recorrido atravesará la localidad hasta llegar al balneario Serón y continuar por



El santuario de la Virgen. D.M.

el paseo de los Balnearios, pasando por el balneario Sicilia y el balneario de la Virgen, desde donde se seguirá por la carretera en dirección a Calmarza para encontrarse con el barranco de la Hoz Seca o de la Virgen. La ruta se adentra por esta afamada hoz, a la vista del santuario de la Virgen de Jaraba y de numerosos apriscos rupestres.

Hacia el final del barranco, se superan varios cambios de desnivel, en una zona equipada con clavijas. Tras un primer avituallamiento se seguirá hasta Calmarza, pasando junto a la cascada del pozo Redondo. A la salida del

pueblo, esperará otro avituallamiento y por las hoces del Mesa, ya junto a la carretera, ya a la orilla del río, se regresará a Jaraba.

A las 10.00 se dará la salida de la ruta de menor distancia, de 10,8 km y 240 metros de desnivel. De modo similar a la anterior, se sale del pueblo para alcanzar el barranco de la Hoz Seca, por donde se continúa para desviarse hacia el abrigo de pinturas rupestres de arte levantino (declarado Patrimonio de la Humanidad) de Roca Benedí. Luego, el recorrido ascenderá hasta el camino de Milmarcos y volverá a descender al barranco a la altura del santuario de la Virgen de Jaraba.

Se trata de dos rutas que transcurren por impresionantes desfiladeros y cortados rocosos, de dificultad fácil y recomendadas para realizar en familia. Conviene llevar cámara de fotos y prismáticos. Al finalizar las andadas, a partir de las 15.00, se ofrecerá una comida de hermandad para todos los participantes.

La organización ofrece zona de aparcamiento junto al pabellón municipal de Jaraba (inicio de rutas), desayuno antes de iniciar la marcha, avituallamientos, seguro de accidente, regalo individual y comida de hermandad. El precio de la inscripción es de 12 € para federados y de 15 € para el resto. Los acompañantes que quieran participar de la comida, deberán inscribirse a la misma y abonar 8 €. Más información: oficina@jarabaturismo.com.

DIEGO MALLÉN ALCÓN

AGENDA DEPORTIVA

■ CM Os Andarines de Aragón

Zaragoza.
Tel.: 976 061 514/615 972 697
osandarines@osandarines.com.
www.osandarines.com.

Alpinismo

Fecha: 18 de octubre.
Lugar: Castillo de Acher.

■ GM Pluma Negra

Utebo (Zaragoza).
Tel.: 663 877 120.
grupomontanautebo@gmail.com.
www.grupomontanautebo.blogspot.com.

Escalada

Fecha: 18 o 19 de octubre.
Lugar: Canal del Dalumo.

■ CM Peña Ayllón

Uncastillo (Zaragoza).
cmayllonuncastillo@gmail.com.

Escalada

Fecha: 18-19 de octubre.
Lugar: Etxauri y selva de Irati.

■ CM Jesús Obrero

Zaragoza.
Tel.: 976 292 611.

Senderismo

Fecha: 18 de octubre.
Lugar: bosques de Ansó o selva de Irati.

■ USCTZ

Zaragoza.
Tel.: 976 707 639.
elwebmaster@culturalz.es
http://culturalz.es.

Senderismo

Fecha: 18 de octubre.
Lugar: Moyuela: de los íberos al mudéjar.

■ GM El Castellar

Alagón (Zaragoza).
Tel.: 976 612 006.
www.elcastellaralagon.net.
elcastellaralagon@telefonica.net.

Senderismo

Fecha: 18-19 de octubre.
Lugar: Aspin y Chemin Mature (Francia).

■ CM Isuara

Gotor (Zaragoza).
Tel.: 976 820 995.
cmisuara@hotmail.com.

Senderismo

Fecha: 18-19 de octubre.
Lugar: pasarelas de Montfalcó.



Pasarelas de Montfalcó.

FRAMES

■ CM Los Trepadores del Calatorum

Calatorao (Zaragoza).
Tel. 976 607 670.
lostrepadoresdelcalatorum@gmail.com.

Senderismo

Fecha: 19 de octubre.
Lugar: El Frasnó.

■ CM As Cimas

Zaragoza.
Tel.: 976 736 141.
club@ascimas.com.
www.ascimas.com.

Senderismo

Fecha: 19 de octubre.
Lugar: ibón de Cregüña.

■ Centro excursionista Ribagorza

Graus (Huesca).
Tel.: 974 546 090.
info@centroexcursionistaribagorza.com.
www.centroexcursionistaribagorza.com.

Senderismo

Fecha: 19 de octubre.
Lugar: Vilamós-Viella.