

Última andada del calendario Calcenada de Otoño



Vista de Calcena y del macizo del Moncayo desde la ermita de San Cristóbal. ORGANIZACIÓN DE LA CALCENADA

El domingo 16 de noviembre, celebraremos la IX edición de la Calcenada de Otoño, que cierra el calendario de Andadas Populares. Es la benjamina de las Calcenadas y, por ello, está al alcance de todos; amena y sencilla, invita al disfrute del monte otoñal con nuestros amigos o con la familia.

Los que decidan hacerla corriendo harán el equivalente a una media maratón por un recorrido exigente y duro en los primeros kilómetros, que luego se suaviza hasta completar un circuito muy variado y entretenido.

Además de correr o andar, proponemos otras actividades que completarán la jornada. De este modo, animamos a los participan-

tes a que traigan su cámara de fotos y nos manden las mejores imágenes a nuestro correo electrónico calcenada@gmail.com. Y, como el año pasado, también se podrán traer alimentos no perecederos, productos para la higiene, limpieza, pañales, etc., que recogeremos en la nave multiusos. Todo lo reunido se entregará al Banco de Alimentos.

La salida será escalonada, entre las 8.15 y 8.45, para evitar atascos, tanto en la recogida de dorsales como en la primera parte del recorrido. Los corredores saldrán a las 9.30.

Un aspecto importante y valorado son los avituallamientos: el chocolate y el moscatel en la plaza, para entrar en calor, el boca-

dillo caliente y el caldo durante el recorrido o la ternera estofada a la llegada son los hitos gastronómicos clásicos de esta andada. Hemos previsto cinco avituallamientos, sólidos y líquidos, gestionados por nuestros voluntarios, que darán la energía y el apoyo necesario para disfrutar de la prueba.

Saldremos de la nave multiusos, cruzaremos el río Isuela y, por un camino estrecho y serpenteante, iremos ascendiendo con el Moncayo a nuestra espalda, en la que será la principal dificultad del día. Los niños más pequeños se subirán en coche para evitar la parte más dura.

Al llegar a la ermita de San Cristóbal, mientras disfrutamos

del bocadillo caliente, veremos Calcena a nuestros pies, al abrigo del cierzo y con el Moncayo en el horizonte, abarcándolo todo. Desde la ermita, donde está la máxima altura del recorrido, proseguimos por caminos en suave ascenso y descenso, cruzando masas forestales de robles y carrascas, primero, y de pinar, después. En este punto entramos en terreno de setas.

Después, el recorrido deja de llanear para bajar de forma más decidida en busca del río Isuela, aunque este año se ha modificado ligeramente el trazado. Así, nos desviamos a la derecha antes de llegar y los últimos kilómetros se hacen por un camino de herradura que nos lleva hasta Calcena.

Entrando ya en la villa, encontramos algunas casas con historia, adecuadas a nuevos usos, como son el albergue municipal o el centro de interpretación, donde se ofrece información detallada del Parque Natural del Moncayo.

El recorrido de la prueba puede ser consultado en la siguiente dirección de internet: <http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=7854264>. Y toda la información sobre la Calcenada de Otoño, los medios de transporte habilitados desde Zaragoza o el alojamiento en el albergue de Calcena, se encuentra en www.calcenada.com.

ORGANIZACIÓN DE LA CALCENADA

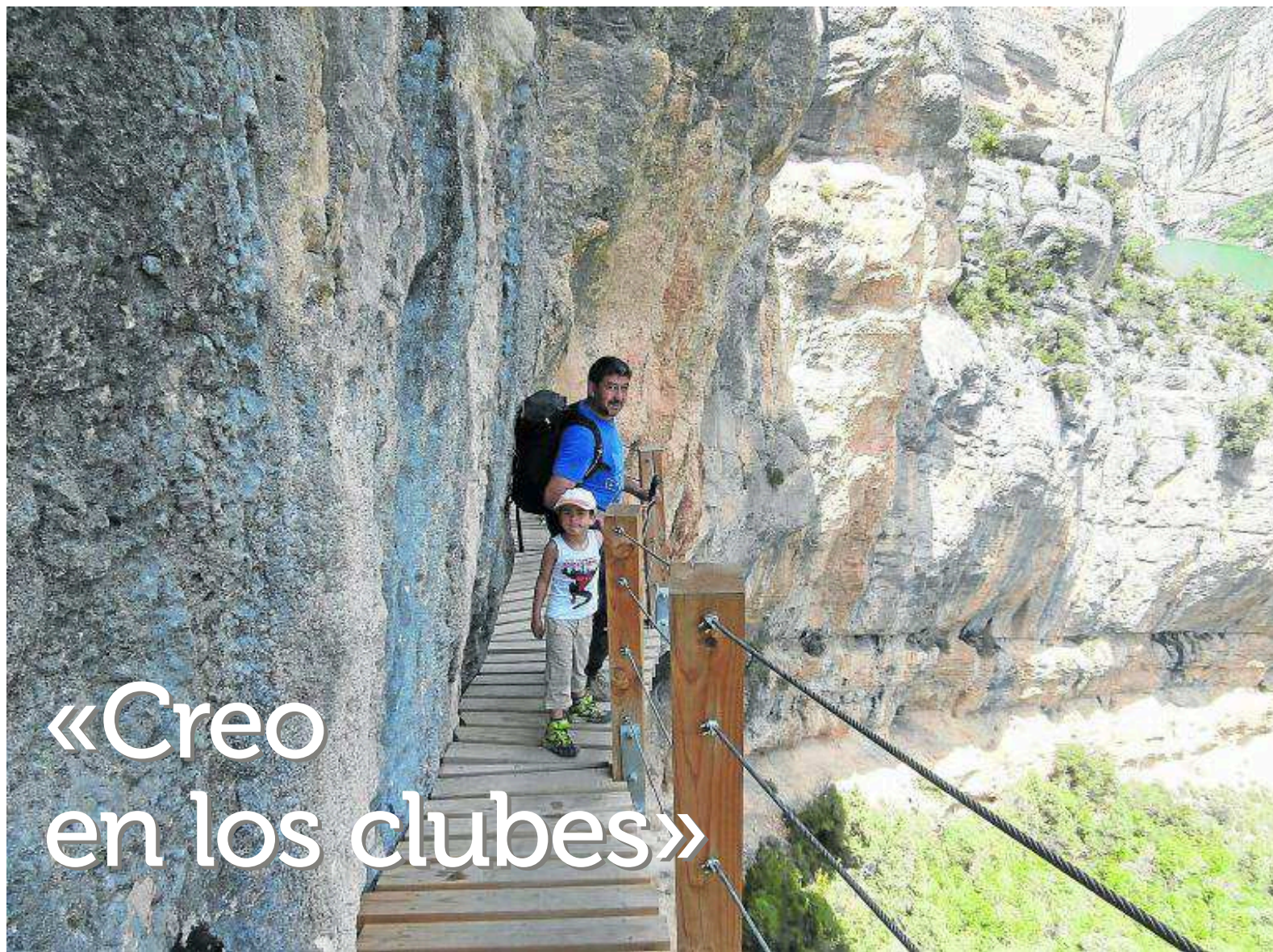
II-III / ENTREVISTA CON JOSÉ ÁNGEL SÁNCHEZ, DEL COMITÉ DE ALTA MONTAÑA

IV-V / SOBREPUESTO, UNA ZONA MONTAÑOSA ENTRE LOS RÍOS GÁLLEGO Y ARA

VI / CARRERAS POR MONTAÑA, EL MARATÓN BLANCO JACETANIA

VIII / BIADÓS, ESTÓS Y PUENTE DE SAN CHAIME, UN RECORRIDO CLÁSICO DEL GR 11

ENTREVISTA | José Ángel Sánchez, responsable del Comité de Alta Montaña



«Creo en los clubes»

José Ángel Sánchez con su hijo Martín, en las pasarelas de Montfalcó. FOTOS: J. Á. S.

José Ángel Sánchez (Ejea de los Caballeros, 1965), 'Kalo-yo' para los amigos, guarda de los refugios de la FAM de Casa de Piedra e Ibones de Bachimaña, es, actualmente, vocal y responsable del Comité de Alta Montaña de la federación. Miembro del Club de Montaña Exea, en el que ha participado en su junta directiva durante más de 20 años, es un gran conocedor de nuestro Pirineo y ha realizado numerosos viajes a tierras lejanas para practicar alpinismo, como México, Ecuador, Bolivia, Perú, Chile, Argentina, Marruecos, Nepal (en 3 ocasiones) y los Alpes, en numerosas escapadas.

Has hecho de la alta montaña tu oficio. ¿Cómo llega a ser guarda de refugios?

Antes trabajaba en una empresa del sector del metal en Zaragoza. Mi hermana y mi cuñado, Marian y Segis, ya estaban en el refugio de Casa de Piedra y me ofrecieron ir con ellos, pues ya constaba como colaborador en su proyecto de llevar el refugio. Al principio, no quise, estaba bien en el trabajo, aunque me tiraba ir a vivir al Pirineo. Después de meditarlo y, pensando que el trabajo de guía de montaña como forma de vida no me convenía, me hice 'refugiario', y de eso hace ya 17 años. Por aquel entonces, escalaba en hielo y roca, hacía barrancos y 'espeleo', ya era monitor benévolo de la FAM y organizaba cursos y salidas con mi club, el Club de Montaña Exea, con el que

también organizaba la Semana de la Montaña (y ya van 19 años). Ahora también soy guía de montaña, monitor de Barrancos y Alta Montaña, árbitro de escalada... **Mucho tiempo dedicado a vivir y practicar el montañismo, ¿qué balance hace después de estos años ligado a la montaña?**

El trabajo como guarda de refugio me ha permitido tener tiempo y libertad para poder viajar y disfrutar de la montaña como siempre había querido hacerlo. Por otro lado, oscuros nubarrones

«EL TRABAJO COMO GUARDA DE REFUGIO ME HA PERMITIDO TENER LIBERTAD PARA DISFRUTAR DE LA MONTAÑA»

también han dejado su huella, amigos como Santi y Ricardo, en lo más cercano, y otros, con los cuales había compartido sueños y retos de rutas por realizar, han quedado en el feo número de las estadísticas de accidentes de montaña. Eso hay que saber llevarlo, pero nunca olvidarlos. **¿Y cómo es la vida de un guarda, en su caso, alternando entre Casa de Piedra e Ibones de Bachimaña?**

En Casa de Piedra, el invierno es

más animado. Estamos dos personas a la vez trabajando y pasan más montañeros. En Bachimaña, sin embargo, solo hay una persona, haciendo turnos de 14 días. Ha habido veces que no hemos visto a nadie en esas dos semanas. Además, también son complicados los relevos, por las ventiscas, el mal tiempo, las condiciones de la montaña... Aunque de momento, nunca hemos fallado.

¿Qué tareas desarrollan?

Además de las que son propias de atender al refugio y a los que vienen a alojarse, hacemos tomas de datos diarias de meteorología y, una vez a la semana, en invierno, un test de estabilidad de la nieve y sondeo por golpeo. Estos trabajos, al ser realizados en el exterior, están sujetos a la dureza del clima de montaña.

Ahora se ocupa, además, del Comité de Alta Montaña de la federación.

Cuando el presidente, Luis Masgrau, me propuso ocupar la vocalía, me lo pensé. Al estar en un refugio, no veía cómo compaginar mi trabajo de guarda con pasar a ser miembro de la junta directiva. Pero al final, el presidente me dijo que eran dos temas diferentes, que me ofrecía colaborar en la FAM por los años que llevo en mi club y por mi trayectoria en la montaña.

¿En qué consiste su labor al frente del comité?

Planificamos actividades que

luego ofertamos a los clubes, para que sus socios se apunten a nuestra programación. Para el año que viene, volveremos a repetir con las 'Kedadas invernales'. Este año, salieron muy bien, hubo participación y estuvieron amenas. Los que acuden tienen ganas de compartir su afición y de salir a hacer la actividad con gente diferente. Además, este año hubo charlas muy interesantes. También tengo previsto proponer unas salidas para los participantes más mayores de los

«DESDE EL COMITÉ DE ALTA MONTAÑA DE LA FEDERACIÓN QUEREMOS VER SI SE PUEDE MOVER A GENTE JOVEN»

Juegos Deportivos en Edad Escolar. Son chicos y chicas de unos 15 años que escalan mucho en rocódromo, que están acostumbrados a la escalada deportiva, pero que no han dado el paso a escalar en pared de roca, en la naturaleza. Quiero salir con ellos para darles unas nociones básicas. Lo hemos planteado para el próximo junio. Otra actividad a la que le tengo mucho cariño es una travesía por alta montaña que llevo organizando



Trekking por el Anapurna.



desde hace años. Este año que viene querría cambiarla de orientación y dirigirla a gente un poco más joven, y hacerla de menos días. Las actividades más cortas también salen más económicas. Es otro tipo de iniciación a la montaña, más senderista, aunque buscando algún nevero para hacer prácticas de piolet y crampones. La idea es hacer alta montaña.

¿Qué diferencias encuentra entre un montañero habitual y uno de estos chicos que está empezando?

Encuentro que a los refugios de montaña guardados no viene gente joven. O son mayores de 30 años o niños con sus padres. El porcentaje de jóvenes de veinti-



En Nepal, zona del Dhaulagiri.

NOTICIAS DEPORTIVAS

■ GTAA 2015-2016



Pruebas de acceso

Ya se han convocado las pruebas de acceso al Grupo de Tecnificación de Alpinismo de Aragón FAM, para jóvenes entre 18 y 25 años, que tendrán lugar los días 10 y 11 de enero de 2015. En ellas se podrá disfrutar de dos días de intensa actividad en los cuales se valorarán las actitudes de cada uno de los aspirantes y se formará el grupo para los próximos dos años. Además de las pruebas físicas, se tendrá muy en cuenta el espíritu de equipo de cada uno de los aspirantes, con el objeto de poder formar un buen grupo en el que las actividades y la convivencia vayan de la mano. Los integrantes del GTAA FAM 2015-2016 tendrán la oportunidad de formarse en cada una de las especialidades del alpinismo, entrenar conforme con sus preferencias y, sobre todo, conocer lugares en los que practicar un deporte maravilloso, además de tener un asesoramiento personalizado a la hora de enfrentarse a sus ascensiones. Más información: www.fam.es.

■ ALTO RENDIMIENTO Calificación de deportistas

Se abre el plazo para presentar solicitudes de calificación de deportistas aragoneses de alto rendimiento 2015, del Gobierno de Aragón. Las normas que regularán esta calificación serán las siguientes: el Decreto 396/2011, de 13 de diciembre, del Gobierno de Aragón, sobre deporte aragonés de alto rendimiento; y la Orden de 4 de febrero de 2013, del Departamento de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se aprueban los requisitos deportivos requeridos para la calificación de deportistas de alto rendimiento. La documentación debe ser entregada por el deportista a la federación.

■ VERUELADA A los pies del Moncayo

La Asociación Senderista de la Huecha organiza para este próximo sábado, 8 de noviembre, la X Veruelada, toda una marcha con solera en el somontano moncaíno. El punto de encuentro es la cooperativa de Magallón, a las 7.30. El recorrido será Veruela, Trasmoz, Litago, mirador del Alto de Litago, central de la Morca, central de Morana, Alcalá de Moncayo y, de nuevo, Veruela. El almuerzo, de mochila, será en el bar de Peña, en Litago, y por el camino se realizarán diferentes descansos. La distancia a recorrer es de 27 km, sin excesivos desniveles y con una duración estimada de 6 horas.



■ LIBROS Prames Outlet

Prames Outlet es un espacio web donde conseguir libros antiguos y/o descatalogados de la editorial Prames a precios reducidos. Topoguías, patrimonio, grandes formatos, deportes de montaña, DVD del programa Chino Chano... No dejes escapar la ocasión: <http://pramesoutlet.com>.



En los Alpes franceses.



Escalando en la Aguja de Pondiellos.

tantos es muy bajo. Quizá va con la edad y es cuestión de filosofía de actividad y de la disponibilidad económica a cierta edad. También veo que esta gente joven no participa en las actividades de los clubes. Va por libre. Lo veo en la escuela de escalada de mi club.

De ahí las propuestas del Comité de Alta Montaña.

Sí, a ver si se puede mover a esta gente joven. A mí me interesa porque me he formado en un club. Llevo más de 25 años participando, colaborando, organizando actividades... Creo en los clubes de montaña, quizá también porque en un club de pueblo, como el mío, todo es más cercano.

PRAMES

aramon
MONTAÑAS DE ARAGÓN

Puente de la Inmaculada

FORFAIT + HOTEL

PLAZAS LIMITADAS

FORMIGAL PANTICOSA

¡ESQUÍ Y DUERME A PARTIR DE **39€** /DÍA!

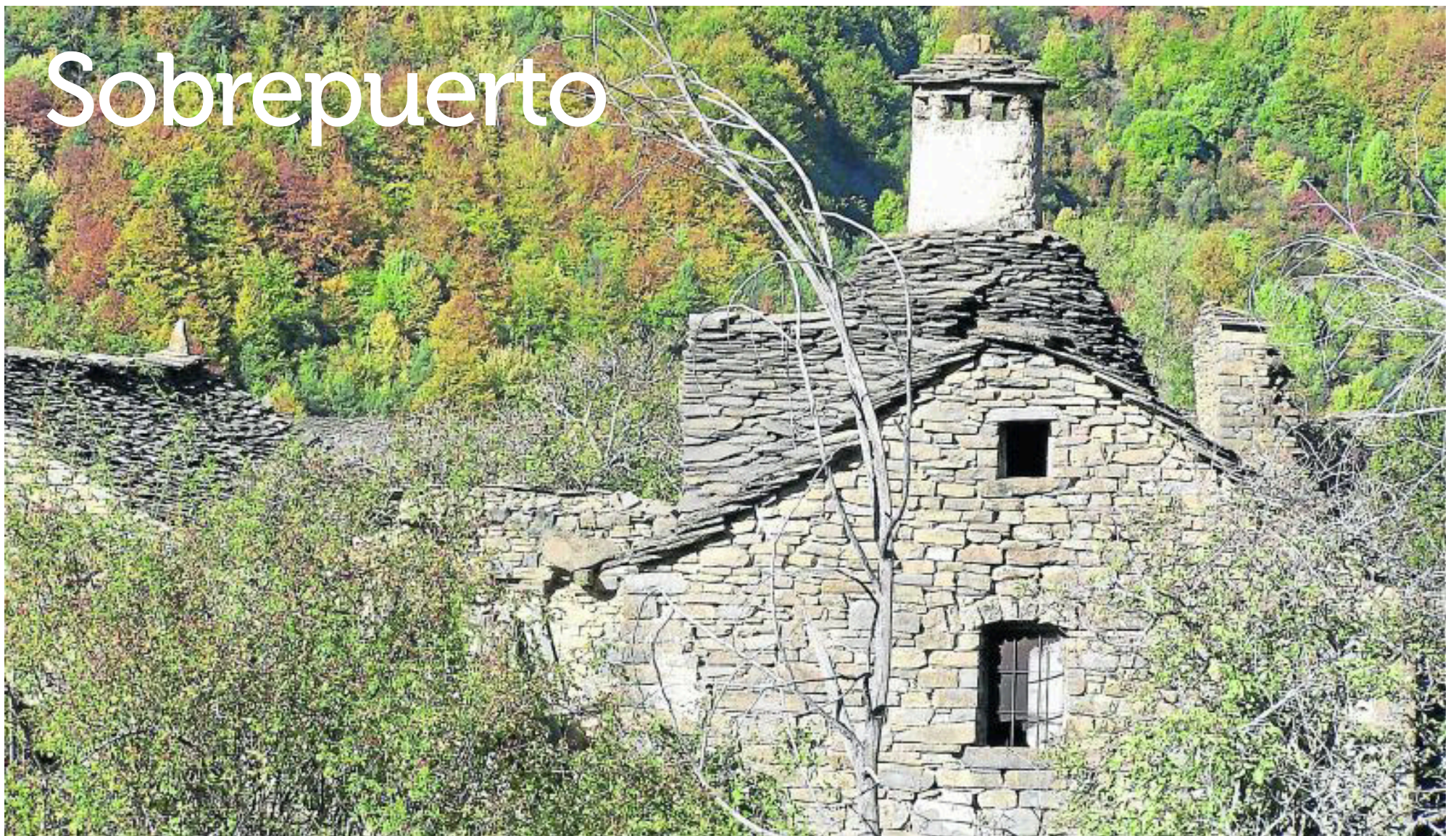
CERLER

¡ESQUÍ Y DUERME A PARTIR DE **38€** /DÍA!

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

Cerler • Formigal-Panticosa • Javalambre-Valdelinares

TERRITORIO | Entre los ríos Gállego y Ara se extiende una zona montañosa despoblada y de gran personalidad



Sobrepuerto

Casa del despoblado de Otal, un modelo de construcción típica del Sobrepuerto. J. M. NAVARRO

Con el nombre de Sobrepuerto (del latín 'supra' [detrás] y 'portus' [paso entre montañas, lugar elevado]) se conoce un territorio situado al norte de la provincia de Huesca, en el interfluvio del Gállego y el Ara, y administrativamente dependiente de las comarcas del Alto Gállego, por el Oeste, el Norte y el Sur, y de la de Sobrarbe por el Este.

Delimitado por montañas que sobrepasan los 2.000 m de altitud, drenado por bravíos barranco que han excavado profundos y emboscados cañones en las moldeables rocas de la formación flysch, lo que antaño fue una zona densamente poblada se nos ofrece ahora como un lugar desierto, de naturaleza casi virgen, donde es posible andar durante horas, en cualquier época del año, sin encontrar un alma.

Aún perteneciendo a dos comarcas y a cinco ayuntamientos, la uniformidad de paisajes, la arquitectura, tradiciones, lazos familiares, altura de sus núcleos (todos ellos entre los 1.230 m de Sasa y los 1.465 de Otal) y, sobre todo, creencias, hicieron de él un territorio reconocible y uniforme, en el que las gentes que vivieron allí, hasta la década de los 60-70 del siglo XX, sabían y sentían que pertenecían a Sobrepuerto.

Por eso mismo, el Sobrepuerto es un lugar profundamente evocador para los descendientes de esos parajes y para cualquier persona que, con un mínimo de sensibilidad, recorra sus silenciosos senderos. De los 16 pueblos que lo lle-

La ruta más interesante, que nos permite recorrer de lado a lado Sobrepuerto, parte de la preciosa población de Oliván. Señalada como PR-HU 3, por pista al principio, dejaremos atrás el desvío de Susín y Casbas y bajaremos a cruzar el barranco para alcanzar, enseguida, la población de Berbusa. De allí, por senda, en moderado ascenso, alcanzaremos un cruce de caminos. El de la izquierda nos llevará a las ruinas de Ainielle, población que salió de su anonimato gracias a numerosos estudios de reputados etnólogos y, sobre todo, por ser el lugar donde se desarrolla la novela 'La lluvia amarilla'.

Una vez en este punto, podemos optar por bajar al molino, una extraordinaria y perfectamente conservada obra de arquitectura preindustrial, o coger una pista que sube al cuello de Ainielle, donde se amplían notablemente los horizontes. Allí parte una senda que por un cerrado bosque y por extraordinarios paisajes nos llevará a Otal, una de las poblaciones mejor conservadas al no haber tenido nunca acceso rodado. Se

garon a conformar (algunos abandonados y desaparecidos mucho antes del siglo XX), solo uno se mantiene más o menos en pie, aunque muchas de sus construcciones son actualmente ruinas irre recuperables.

La lluvia amarilla

Este territorio es el paradigma perfecto de lo que supuso y supo-

ne la despoblación en las zonas de montaña. No es de extrañar que una de las novelas más leídas de las últimas décadas, 'La lluvia amarilla', de Julio Llamazares, quizá la que mejor describe el proceso de deterioro de un pueblo y de su último morador, se haya ambientado en uno de estos lugares. Aparte de ésta, numerosas obras literarias tienen como obje-

trata de un pueblo con vocación alpina, situado casi en el límite de los bosques y que guarda, entre otras joyas, una iglesia prerrománica, actualmente en proceso de restauración.

En Otal podríamos cruzar al valle del Ara por el GR-15, recientemente señalizado y balizado con la nueva señalética de los Senderos Turísticos de Aragón, que nos subirá al puerto de Yosa y, en fuerte descenso, a la población homónima, también abandonada y en ruinas. De allí, será visible Oto, al que llegaremos después de completar un recorrido inolvidable.

Si lo que queremos, sin embargo, es visitar más lugares, debemos coger el sendero que, en descenso, sigue el incipiente barranco y que nos llevará, tras dos horas de marcha, al extraordinario paraje 'd'o puén d'as Crabas', donde el barranco Glera se despeña y desaparece en una profunda garganta apta para la práctica del barranquismo. En este lugar, parten sendas para subir a Escartín, población encastillada en un cerro, que todavía conserva notables

muestras de arquitectura popular, y a Basarán al que accederemos después de una fuerte subida.

Si así lo hacemos, podremos, además de visitar las menguadas ruinas, acercarnos en muy poco tiempo a Cillas y Cortillas. Esta última, era la población más notable del contorno, con más de 34 casas abiertas y 203 almas en 1857. De Cortillas, una senda sin señalizar pero fácil de seguir, nos llevará a Santa Orosia, la montaña sagrada para los habitantes de Sobrepuerto, donde se sitúa el santuario de esta mártir que la tradición hizo venir de Bohemia en los oscuros siglos medievales.

Una vez allí, podemos bajar por cualquiera de las sendas que descienden a los pueblos del piedemonte, donde previamente habremos dejado otro vehículo, o rodear el pico de Oturia, extraordinario mirador del Sobrepuerto, y descender a las poblaciones de Casbas y Susín, situadas muy cerca de Oliván para completar una extraordinaria circular, habiendo recorrido caminos milenarios y visitado ruinas venerables.

LA PROPUESTA

RECORRIDO POR SOBREPUESTO

to de estudios estos parajes y sus gentes. La más reciente, la 'Guía de Sobrepuerto', publicada por la Asociación Cultural Ballibasa y Sobrepuerto O Zoque, de Yebra de Basa, reúne un buen número de autores, cada uno especialista en uno o varios temas, que han dado forma a la obra más extensa, actualizada y completa para conocer este territorio.

Pero, además, Sobrepuerto ofrece un territorio de increíble riqueza natural. Cualquier aficionado a la botánica, la ornitología o la geología verá colmadas, con creces, sus expectativas.

Este es un lugar para conocerlo andando a través de su extensa red de sendas, subiendo a sus montañas o bajando por sus barrancos. Un territorio distinto ca-

Riqueza natural

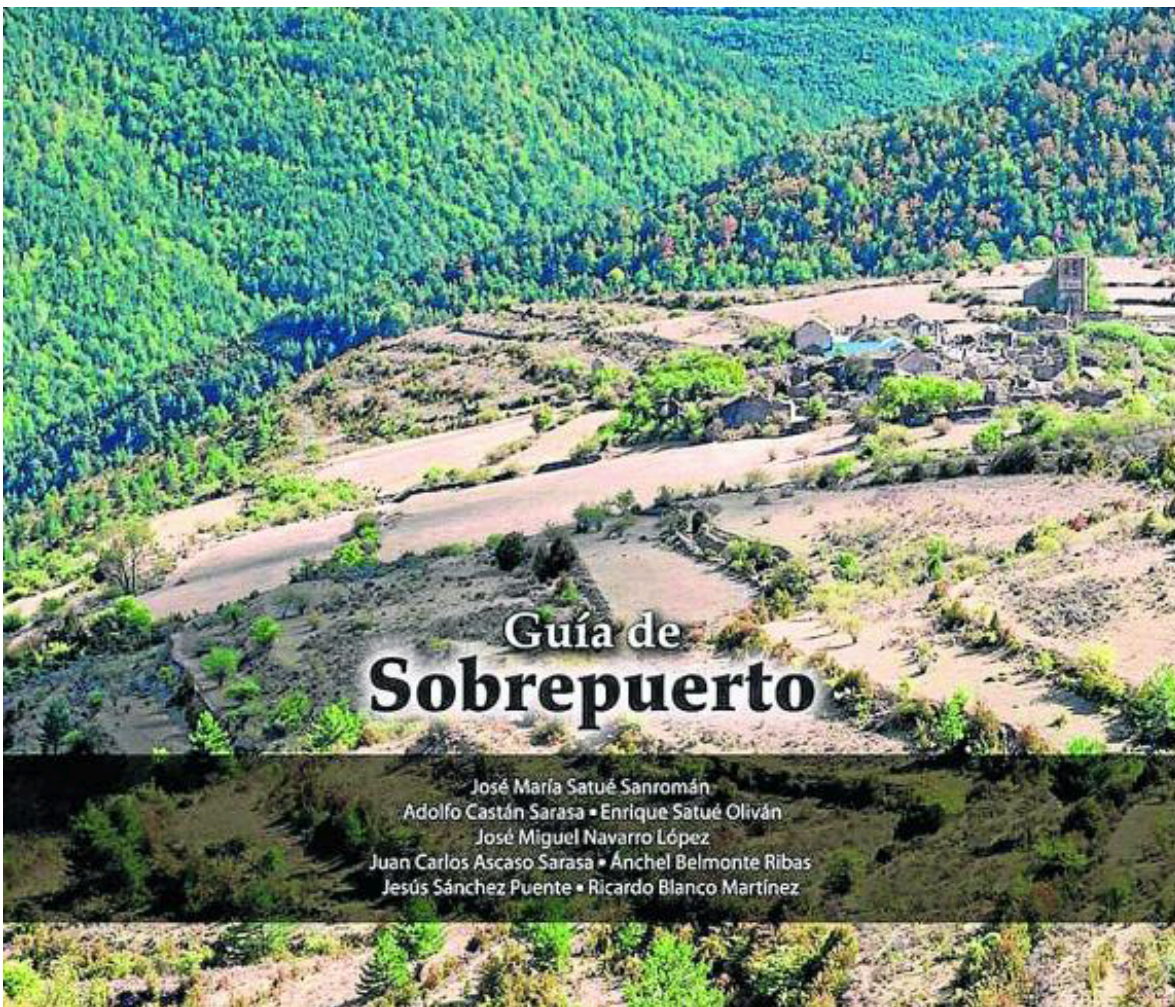
Por su carácter despoblado, el Sobrepuerto es un lugar profundamente evocador que, además, ofrece una increíble riqueza natural. Cualquier aficionado a la botánica, la ornitología o la geología verá colmadas, con creces, sus expectativas.

Senderos

Una red de caminos, con más de 250 km, permite adentrarnos en este territorio e ir descubriendo sus secretos. Además de los señalizados y balizados, hay otros muchos transitables gracias a personas voluntarias que se dedican a ello los fines de semana.



O Puen d'as Crabas en el barranco Glera. J. M. NAVARRO



Portada de la nueva publicación.

da época del año, donde se conjuga de manera magistral la mano secular del hombre con una naturaleza exuberante. Por eso, hace unos años, se decidió con muy buen criterio, que reunía valores de sobra como para declararlo Paisaje Protegido. Al final, sorprendentemente, no fue así, perdiéndose una oportunidad única de desarrollo, conservación y estudio de este territorio privilegiado.

Accesos

El acceso se hace desde uno de los dos valles que lo delimitan. Si lo hacemos por el del Ara, el único acceso rodado nos llevará a Bergua, de donde parten numerosas sendas y son posibles multitud de combinaciones. Si lo hacemos por

el valle del Gállego, el acceso es por pista forestal con acceso restringido (llave y permisos en el ayuntamiento de Biescas; mejor con todoterreno); o desde su piedemonte, aprovechando la multitud de caminos que parten desde Sobás, Yebra, San Román, Isún de Basa, Satué, Javierre, Lárrede, Oliván, Susín, Yésero u Oto.

Otras opciones son aprovechar la pista de Santa Orosia (de uso regulado, permisos en Yebra) o desde la boca este del túnel de Cotefablo, mediante una senda que parte hacia el puerto de Otal.

De cualquiera de estas formas, llegaremos a los pueblos que conforman actualmente Sobrepuerto. Éstos son Otal, Escartín, Basarán, Cillas, Cortillas y Sasa. Por

proximidad, afinidad y relaciones parentales y de otro tipo, como las comerciales, se añaden Ayerbe de Broto, Bergua y Ainielle. Todos, excepto Bergua, están deshabitados y en acelerado proceso de ruina.

Una extensa red de caminos, con más de 250 km, los une entre sí, a la vez que nos permite adentrarnos en este territorio e ir descubriendo sus secretos. Fueron limpiados y señalizados en 2006 y, un año después, se editó una topografía donde se describían. Además de los señalizados y balizados, hay otros muchos transitables gracias a personas voluntarias que dedican a ello los fines de semana.

JOSÉ MIGUEL NAVARRO

CARRERAS POR MONTAÑA | Nace una nueva carrera por montaña

El Maratón Blanco Jacetania



El I Maratón Blanco Jacetania discurrirá junto al río Aragón, por el Camino de Santiago o GR 65.3. CH. T.

Cuando los especialistas pensaban que ya habían terminado la temporada, se encuentran con que una nueva prueba se abre paso en los calendarios de las carreras por montaña. Promovida y patrocinada por la comarca de La Jacetania, la organización de este I Maratón Blanco Jacetania ha sido encargada al Club Pirineísta Mayencos. Va a recorrer todo el valle del Aragón, desde Jaca, su capital, hasta la estación de esquí de Astún, pasando por la de Candanchú. Y todo ello, por el Camino de Santiago, una forma más de poner en valor ese GR 65.3.1 que, en sentido inverso, entra en nuestro territorio por el puerto de Somport.

Nuestra cordillera pirenaica está permeabilizada por algunos de sus puertos, empleados en la antigüedad por los peregrinos que, siguiendo esa estela de la Vía Láctea, caminaban hacia Santiago de Compostela en pos de esas indulgencias que, nacidas o impuestas en sus conciencias, les impelían a realizar esos largos viajes, tan largos que con los medios de entonces les hipotecaban, si no toda, gran parte de sus vidas.

De esos pasos que enlazaban valles de uno y otro lado de las montañas, el de Somport, uno el

del Aspe con el del Aragón, fue el elegido para la construcción del hospital de Santa Cristina, uno de los tres más importantes del mundo cristiano de la época, junto con el de Gran San Bernardo, en los Alpes, y el mismísimo de Jerusalén, información recogida en el 'Codex Calistinus' o 'Liber Sancti Iacobi', escrito por el clérigo francés Aimeric Picaud, donde se describe el trazado oficial y clásico del camino.

CAMINO DE SANTIAGO GR 65.3.1

LA CARRERA

Amparada por el Reglamento de Carreras por Montaña de la FAM 2014, y el suyo propio, el domingo 9 de noviembre, a las 9.00, desde las proximidades de la Ciudadela, se dará la salida a esta exigente prueba que, con una longitud aproximada de 35 km, tiene en torno a 1.000 m de desnivel máximo, saliendo 1.280 acumulados positivos y 360 negativos. Está abierta a participantes a partir de los 18 años, con categoría Absoluta y subcategorías de Promesa o Veteranos. Como todas las pruebas de este tipo, hay un material obligatorio, objeto de control antes de la salida; y otro recomendado, por si las inclemencias del tiempo lo aconsejaran.

La duración máxima se establece en 6 horas y media, habiendo avituallamientos en Castiello de Jaca, Villanúa, Canfranc, Estación y Candanchú. Se ofrecerá servicio de guardarrropa, traslado de mochila a meta, duchas, comida, entrega de trofeos y autobús para la vuelta a Jaca. Toda la información acerca de la prueba, en: <http://www.maratonblancojacetania.es/>.

El Maratón Blanco Jacetania es una carrera que nace con vocación de quedarse, reforzando el entrenamiento para encarar la práctica de los deportes en el medio blanco en una nueva temporada invernal. Hasta mañana viernes, a las 20.00, hay tiempo para inscribirse.

Siendo éste uno de los hitos más importantes del Camino de Santiago, no es el único que tenemos en el valle. El recorrido sube por este sendero jacobeo, entrando en todas las poblaciones a su paso. Jaca, ermita de San Cristóbal, puente de Torrijos y salida de la Garcipollera, donde el Ijuez nos trae las esencias de la ermita de Santa María de Iguácel. Enfrente, Castiello de Jaca, con su larga y empinada cuesta hasta su parro-

quial de San Miguel, originariamente románica del siglo XII, con sus reliquias y cuyo origen se pierde en la noche de los tiempos. La cabañera nos lleva hasta la carretera, a la altura de las colonias salesianas, habiendo pasado antes por Villa Juanita. Avanzamos frente a Aruej, otrora cabecera de Bardarux (valle de Aruej).

Después, Villanúa (por su casco viejo), la gruta de las Guixas y el Pont Nou, junto al cementerio de Canfranc, cuya localidad recorreremos, para salir al puente de arriba. Seguimos camino hasta meternos por el sendero, agradecido por las bendiciones de un sugerente bosque, cuyos envoltorios beneficios se les van a echar encima a los participantes de la prueba para aliviar la carga que lleven a estas alturas. Superamos la presa del embalse, alcanzando la carretera, cuyo túnel atravesamos para meternos ya de lleno en Canfranc Estación, que cruzamos por su calle principal, hasta la boca del túnel ferroviario, que espera pacientemente su apertura.

De nuevo al monte, por fuente de Pequeña, para pasar a los pies del Col de Ladrones, seguir la pista del campin y cruzar el río Canalroya, donde otra vez se empuña el sendero, comenzando por unas escaleras hasta la pista. Proseguiremos por la finca de Anglase y, por terreno empinado y duro, hasta el puente del Ruso, siguiendo por la caseta de pastores de Piedras Rojas para ir a cruzar la carretera y, por sendero, llegar hasta el puente de Santa Cristina, subir al comienzo del Camino de Santiago, en el mismo puerto de Somport, y terminar en Astún.

CHEMA TAPIA
CP Mayencos

Te presentamos la colección Cocinar en tres pasos

**SÁBADO 8
OFERTA DE
LANZAMIENTO**

**PRIMER LIBRO
APERITIVOS
Y TENTEMPÍÉS
POR SOLO
1,95 €
con tu HERALDO**



PREPARAR, COCINAR Y SERVIR

1 15 prácticos libros para que disfrutes cuando quieras y donde quieras del placer de la buena mesa.

2 Tres únicos y fáciles pasos son suficientes para cocinar y presentar el plato. Cada uno de los pasos se ilustra con una fotografía.

3 Sábado 8 de noviembre primer libro por solo 1,95 € (con tu HERALDO) y cada sábado una nueva entrega por solo 3,95 € (con tu HERALDO).

CALENDARIO DE ENTREGAS

Aperitivos y tentempiés	8 de noviembre	Postres	3 de enero
Tapas	15 de noviembre	Cocina japonesa	10 de enero
Para empezar bien	22 de noviembre	Cocina para adelgazar	17 de enero
Una vuelta de pasta	29 de noviembre	Recetas para no complicarse	24 de enero
Del huerto al plato	6 de diciembre	Platos para gastar poco	31 de enero
Sabores y aromas tradicionales	13 de diciembre	La cocina del Wok	7 de febrero
Recetas con estilo	20 de diciembre	Pastelería	14 de febrero
La cocina del mar	27 de diciembre		

HERALDO COLECCIÓN COMPLETA
46 € (4 libros en papel)
suscripción
Se vende que hacer su primer envío (4€) y el resto de los libros de la colección de 10€ y 10€ cada uno.
www.heraldoaragon.com

HERALDO

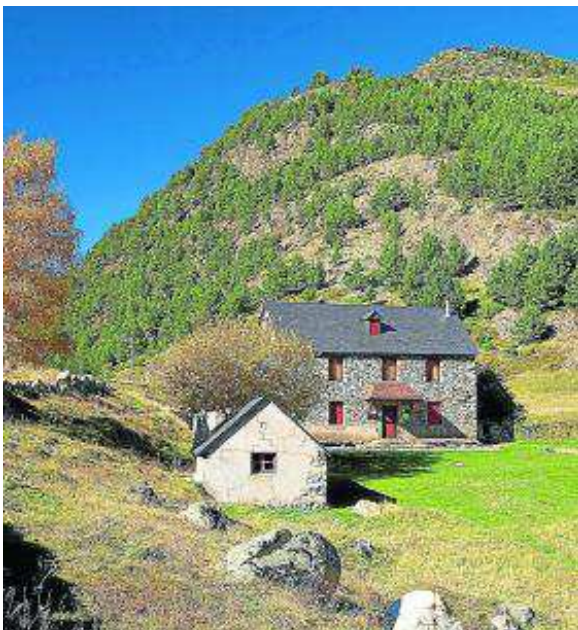
DE ARAGON

ARAGÓN

país de montañas

EXCURSIÓN | Todo un clásico del GR 11 entre las comarcas de Sobrarbe y La Ribagorza

Biadós, Estós y puente de San Chaime



Refugio de Biadós, al pie del GR 11. PRAMES



Refugio de Estós, de la FAM. COMITÉ DE REFUGIOS

Desde el refugio de Biadós (1.740 m), se sale por camino que, hacia el Este, lleva a cruzar el barranco d'Es Oriels y se dirige a las bordas de Biadós, remontando el río Zinqueta d'Añes Cruces sobre su margen derecha. Después de pasar bajo el refugio y la fuente de Puyarueso, en suave ascenso, excepto un corto tramo empinado junto a una torrentera, se alcanza la Pleta d'Añes Cruces (2.080 m).

Aquí confluyen varios torrentes. Se cruzan y, por la margen izquierda del barranco d'Añes Cruces (que baja desde el Este), se asciende por un sendero marcado por una glera, al principio con fuerte pendiente, remontando luego (hacia el Este) el barranco del Puerto (a menudo seco), por su izquierda. Tras alcanzar una zona de tasca, la pendiente se suaviza. Finalmente, pasando una zona caliza, se alcanza el puerto de Chistau/Estós (2.577 m).

Este es un curioso collado dividido en dos por la cota 2.611, con un sumidero o 'forau' en las proximidades. En la excursión elegida, se tiene que seguir por la vertiente oriental, hacia el Sur, por trazas de sendero, para coger una senda elevada en la margen derecha de una glera (hitos), que baja al fondo de la vaguada. Se continúa descendiendo la vaguada por su lado derecho para encontrar y cruzar el barranco de la Paül (que viene por la derecha, del Sur, cota 2.150 m), siguiendo hasta la confluencia con el barranco de Clarabide (2.017 m).

Pasando aquí a la margen izquierda del río Estós, un camino claro con escasa pendiente conduce, hacia el Este, al refugio guardado de Estós (1.890 m). Desde el refugio, la etapa del GR 11 continúa hasta el puente de San Jaime, junto a la carretera de ac-

ALOJAMIENTOS RECOMENDADOS

<p style="text-align: center;">REFUGIO DE BIADÓS</p> <p>Término municipal: Gistaín. Propiedad y gestión: Joaquín Cazcarra Cazcarra Tel.: 974 341 613/669 230 078. Email: refugio@viados.es. Temporada: Semana Santa y fines de semana siguientes; y de julio a septiembre. Plazas: 70. Uno de los valles más pintorescos del Pirineo es el de Chistau, parte del cual está incluido en el Parque Natural Posets-Maladeta. Al fondo del valle, al pie del majestuoso Posets-Llardana, segunda cumbre del Pirineo, se encuentra el refugio de Biadós, rodeado de las tradicionales bordas y pastos de montaña. Servicios: duchas, agua caliente, bar, servicio de comidas y mantas. Existe una dependencia que puede utilizarse como refugio libre sólo en caso de ausencia del guarda (6 plazas, literas y mesas y bancos).</p>	<p style="text-align: center;">REFUGIO DE ESTÓS</p> <p>Término municipal: Benasque. Propiedad y gestión: FAM. Tel.: 974 344 515. Email: info@refugiodeestos.com. Web: www.refugiodeestos.com. Temporada: todo el año. Plazas: 100. Este refugio se ubica a una altitud de 1.890 m, en pleno Parque Natural de Posets-Maladeta, más concretamente en el valle de Estós, uno de los lugares más carismáticos del Pirineo para los montañeros, ya que es uno de los lugares que contó primero con un refugio de montaña guardado. Servicios: ducha, agua caliente (según disponibilidad de las instalaciones), calefacción en comedor, bar, servicio de comidas, mantas, taquillas, calzado de descanso y cocina libre.</p>
---	---

DATOS ÚTILES

<p>Desnivel positivo: 1.012 m. Desnivel negativo: 1.489 m. Longitud: 20,9 km. Horario: 8 h 30 min.</p>	<p>Tipo de recorrido: travesía. Lectura recomendada: VV. AA.: 'GR 11. Senda Pirenaica', Prames, 2012 (7ª).</p>
---	---

ceso a Benasque. Por camino bien marcado al Este (valle abajo por la orilla izquierda), se alcanza, en unos 20 min, un puente sobre el río (la palanca Alta del Tormo).

Poco después, junto a una cabaña, comienza una pista. Siguiéndola, (salvo un pequeño atajo en una curva) se pasa junto a la caba-

ña de Santa Ana (a 1 h 10 min del de Estós) y, tras cruzar el río por la palanca L'Aiguacari y dejando el pequeño entibo o presa de Estós a la derecha, se acaba saliendo a la carretera A-139, aproximadamente en el km 63,8, junto al puente de Cuere o de San Chaime (1.254 m).

PRAMES

AGENDA DEPORTIVA

■ **CM Zorrolongo**

Ateca (Zaragoza).
 Tel.: 626 693 065.
 Secret-zorrolongo@hotmail.com
 secretzorrolongo.wordpress.com

Alpinismo

Fecha: 8-9 de noviembre.
 Lugar: Anayet.

Senderismo

Fecha: 8-9 de noviembre.
 Lugar: Chemin de la Mature-Urdos.

■ **GM El Castellar**

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

Alpinismo

Fecha: 8-9 de noviembre.
 Lugar: Cotiella.

■ **CM Isuara**

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

Alpinismo

Fecha: 8-9 de noviembre.
 Lugar: peña Ezcaurre o Rincón de Alano.

■ **CM Los Trepadores del Calatorum**

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

Escalada

Fecha: 9 de noviembre.
 Lugar: Moncayo.

■ **CM Jesús Obrero**

Zaragoza
 Tel.: 976292611/976292611

Escalada

Fecha: 8 de noviembre.
 Lugar: Calcena.

■ **CM La Carraca**

Pinseque (Zaragoza).
 Tel.: 699 739 821.
 pepinseke24@hotmail.com

Escalada

Fecha: 9 de noviembre.
 Lugar: ferrata del Palomo.

■ **CM Tertulia Albada**

Zaragoza.
 Tel. 636 174 633
 http://tertuliaalbada.blogspot.com/es/

Senderismo

Fecha: 8 de noviembre.
 Lugar: sierra de Armantes.

■ **GM Pluma Negra**

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

Senderismo

Fecha: 8 o 9 de noviembre.
 Lugar: pasarelas de Montfalcó.

■ **SD Comuneros de Calatayud**

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

Senderismo

Fecha: 9 de noviembre.
 Lugar: sierra de Algairén.



Sierra de Algairén. PRAMES