

Red de Senderos Sierra de Albarracín



Mirador del Alto del Puerto, junto al sendero GR 10, entre Albarracín y Bezas. DIEGO MALLÉN

La comarca Sierra de Albarracín está llevando a cabo las actuaciones necesarias para la creación de una red coherente de senderos que se adapte a los criterios que contempla el decreto de senderos del Gobierno de Aragón.

Es una iniciativa pionera, tanto por tratarse de una comarca la entidad que intenta constituirse en promotora de estas acciones, como por el hecho de que pasen a ser considerados senderos turísticos toda una malla de recorridos, lo que permitirá potenciar este recurso turístico-deportivo con mayores garantías de calidad y eficiencia.

El espacio natural del Paisaje Protegido de los Pinares de Rodeno es la mejor expresión de los valores medioambientales de esta comarca turolense.

Pero hay otras zonas de gran relevancia, como son los extensos pinares que cubren los Montes Universales y otras pequeñas serranías, importantes manchas de sabinar y un buen número de hermosos parajes (hoces, dolinas, cascadas, nacimientos de ríos como el del Tajo...). Todo ello y más se verá potenciado.

La comarca está actuando sobre los senderos de pequeño recorrido y antiguos senderos comarcales, algunos de los cuales

pasan a ser senderos locales. En todos ellos se están ejecutando labores de acondicionamiento, variación de recorrido en algún caso y señalización, que ya atenderá a su nueva condición de senderos turísticos.

PR y senderos locales

Los PR objeto de las actuaciones son todos los que ya existían: los PR-TE del 1 al 6, repartidos por todo el territorio comarcal y hasta los límites con las comarcas del Jiloca y de la Comunidad de Teruel, allí donde los traspasan; y los PR-TE 130, 131 y 132, en el término de Bronchales.

En cuanto a los senderos loca-

les, surgen de una selección de los más de 20 itinerarios comarcales que, en mal estado, se distribuían por distintos puntos. Ahora son las 10 mejores propuestas de este tipo de senderos que marcan su límite en los 10 km de distancia: SL 1 (ruta del Barranco de la Hoz, entre Calomarde y Frías de Albarracín), SL 2 (Ruta de las Salinas, en Royuela), SL 3 (Ruta del Molino del Barranco Hondo, entre Tramacastilla y Villar del Cobo), SL 4 (Ruta Camino de los Griegos, en Orihuela del Tremedal), SL 5 (Ruta Mirador de la Portera, también en Orihuela del Tremedal, que permite enlazar con el anterior para realizar un

bucle), SL 6 (Ruta de las Celadas, en Bronchales), SL 7 (Ruta Histórica, en Ródenas), SL 8 (dolinas de Villar del Cobo), SL 9 (Paseo Fluvial del Guadalaviar, en Albarracín) y SL 10 (barranco de las Cuevas, Tramacastilla).

A esto se suma una serie de rutas temáticas, no como senderos homologados, sino como recorridos de interés botánico, geológico, micológico u ornitológico, itinerarios que estarán recogidos en un espacio web que contará con un visor cartográfico.

Gracias a todo ello, el futuro del senderismo en la Sierra de Albarracín es muy prometedor.

PRAMES

II-III / ALBERGUES POR EL SUR DE TERUEL, EN ALBERGUESYREFUGIOSDE ARAGON.COM

IV-V / PRUEBAS DEL CALENDARIO DE ESQUÍ DE MONTAÑA 2014-2015

VI / GORE-TEX TRANSALPINE RUN 2014, UNA CARRERA DE 8 DÍAS, 293 KM Y 13.000 METROS

VIII / DE VALDEFIERRO A PLAZA, SENDERISMO PERIURBANO CON ZARAGOZANDA

20 DE NOVIEMBRE DE 2014

PROMUEVE:



CON LA GARANTÍA EDITORIAL DE:



PATROCINAN:



ESTABLECIMIENTOS | Una completa oferta para montañeros en alberguesyrefugiosdearagon.com



Vista de los bosques y cortados que rodean Olba, desde el mirador de la localidad. JAVIER ROMEO



Vista de la sierra del Tremedal desde Noguera de Albarracín. PRAMES



Embalse de Valbona. JAVIER ROMEO

La provincia de Teruel cuenta con el refugio de la Federación Aragonesa de Montañismo de Rabadá y Navarro, en la ladera del pico Javalambre (2.020 m), que es la referencia montañera de la provincia. Pero, además, se puede encontrar un buen número de albergues que permiten establecer un campo base desde donde recorrer y visitar los numerosos y espectaculares parajes de la geografía turolense.

Las comarcas Sierra de Albarracín y Gúdar-Javalambre, dos zonas de gran atractivo paisajístico y de un gran potencial turístico, al sur de la provincia, cuentan con algunos de estos establecimientos. A estos sumaremos el que hay en la comarca de Jiloca, más desconocida y, tal vez por ello, más sugerente. Todos ellos están asociados a la web www.alberguesyrefugiosdearagon.com.

Sierra Menera

El albergue Sierra Menera, situado en el antiguo barrio minero

Albergues por el sur de Teruel

de la localidad turolense de Ojos Negros, fue inaugurado en el año 2007, tras una remodelación del edificio de oficinas de la antigua compañía que explotaba las minas de hierro. En 2014, ha vuelto a ser inaugurado y ha retomado su actividad, después de un tiempo de parón. Resulta un enclave perfecto para los amantes del cicloturismo y el senderismo que quieran perderse por sierra Menera, situado en un entorno alucinante, el del paisaje dejado por la explotación minera a cielo abierto.

Sin duda, se trata del mejor lugar para conocer todo este inte-

resante legado natural y cultural de la comarca de Jiloca.

Con 56 plazas, tiene habitaciones múltiples de 2, 4, 6 y 8 personas, servicio de bar-comedor, aula polifuncional, salón de estar con TV, wifi gratuito, rocódromo y servicio de alquiler de BTT. Contacto: 653 399 595, info@alberguesierramenera.es y www.alberguesierramenera.es.

Albergue de Albarracín

Hacia el sur, en la hermosa ciudad de Albarracín, el albergue de esta localidad es una instalación con 80 plazas (literas), distribuidas en habitaciones de 4 y 6 plazas,

con 4 plantas y baños comunitarios. Además de disfrutar de este enclave, cerca se puede visitar el espacio natural del Paisaje Protegido de los Pinares de Rodeño y el Parque Cultural de Albarracín, donde se encuentra la mejor escuela de escalada en bloque del sur de Europa y un gran conjunto de abrigos de arte rupestres levantino.

El albergue ofrece picnic para excursiones, posibilidad de recogida y/o traslado de clientes y equipaje, espacio para limpieza y mantenimiento de bicicletas, documentación sobre los lugares de interés de la zona, prepa-

ración de actividades (rutas en btt, orientación, senderismo...), descuentos en actividades turísticas, paquetes de actividades, servicio de ducha, servicio de colada y wifi gratis.

Tiempo de Setas

En la misma comarca de la Sierra de Albarracín, en la localidad de Noguera de Albarracín, está situado el albergue Tiempo de Setas. El nombre es toda una declaración de intenciones para disfrutar de un entorno de preciosos y densos pinares, donde son abundantes las fuentes y donde se encuentra el singular humedal de la laguna de Noguera.

Su localización central en esta zona lo convierte en el punto ideal para adentrarse en toda esta parte de las serranías de la Ibérica. Es un establecimiento especialmente pensado para familias con niños, grupos de amigos y para todos aquellos que busquen contacto con la naturaleza y tranquilidad.



Molino de Ojos Negros. JAVIER ROMEO



Panorámica de Albarracín. PRAMES

Pequeño y acogedor, cuenta con 20 plazas y servicios de habitación adaptada a discapacitados, cocina comunitaria y posibilidad de media pensión, y se admiten mascotas bajo petición. Hay barbacoa en las inmediaciones y el pueblo cuenta con piscina municipal. Contacto: 636 959 794, info@tiempodesetas.es y www.tiempodesetas.es.

Albergue Vallebueno

Saltamos a la comarca de Gúdar-Javalambre, donde la cordillera Ibérica y los frondosos bosques de pinar crean atractivas estancias que enmarcan localidades de raigambre medieval. Una de estas es Valbona, donde se encuentra el albergue Vallebueno.

Uno de los lugares más visitados y apreciados de Valbona es el embalse, donde se puede disfrutar del paisaje y de la naturaleza, practicar la pesca y la natación o comer en el merendero. En su entorno próximo se encuentran las sierras de Gúdar y Javalam-

bre, así como las estaciones de esquí de Valdelinares y Javalambre. Muy cerca de Valbona se localizan, los conjuntos históricos de Mora de Rubielos, capital de la comarca, y Rubielos de Mora.

El establecimiento cuenta con duchas, agua caliente y calefacción central; mantas, sábanas y toallas; cocina común totalmente equipada y salón comedor con televisión. Sus 30 plazas están distribuidas en ocho habitaciones, dos de ellas dobles con baño. Contacto: 978 800 448 / 690 348 023 / 978 800 180 y emontemora@gmail.com.

Molino de Olba

Finalizamos este recorrido por albergues de la provincia de Teruel en la localidad de Olba, también en la comarca de Gúdar-Javalambre y lindando ya con la vecina provincia de Castellón. Además de los pinares, los estrechos del río Mijares son aquí los protagonistas.

El albergue se ubica en el edifi-

cio de un viejo molino harinero, rehabilitado para tal fin, que fue construido alrededor del 1630. Situado a orillas del Mijares, entre las sierras de Gúdar y de Javalambre, destaca la sensación de frondosidad y naturalidad que aporta la vegetación de ribera en un cauce amplio y sinuoso, con rápidos y pozas remansadas. Junto a él, la dispersión de pequeños núcleos localizados entre los meandros del río hace de este lugar un sitio especial.

El albergue cuenta con 16 plazas, en un paraje de gran belleza, que ofrece servicios de duchas, agua caliente, calefacción, servicio de comidas, salón comedor con chimenea, sala para actividades y cursos. Además, se elaboran comidas ovolácteo-vegetarianas, macrobióticas, veganas y tradicionales.

Más información y contacto: 978 781 458 / 659 081 901, molinfo@molinolba.com y www.molinolba.com.

COMITÉ DE REFUGIOS FAM

NOTICIAS DEPORTIVAS

■ **ESCALADA**

Selección aragonesa

El pasado sábado, se celebró en Madrid la 3ª prueba de la Copa de España de Escalada en Bloque. La selección aragonesa estuvo representada por Arturo Campos (CM Pirineos), Eduardo Langa (CM Daroca) y Raquel Lafuente (CM Montañeros del Bajo Aragón). El veterano escalador Arturo Campos pasó en 6ª posición a la final (donde solo pasan los 9 mejores), aunque al final quedó 9º. Eduardo Langa se quedó a un paso de alcanzar la final y Raquel Lafuente alcanzó la 7ª posición final. La cuarta y última prueba de la copa se celebrará en Cangas de Onís el próximo 29 de noviembre.

■ **MONTAÑEROS DE ARAGÓN**

Entrega de premios y distinciones

El miércoles 26 de noviembre, a las 20.00 en la sede del club, Montañeros de Aragón hará entrega de sus premios y distinciones anuales. Este año serán reconocidos como socios honorarios Juan Manuel Blanchard, Mª Pilar Anadón Bergachorena, Luis Antonio Oro Giral, Mª Pilar Gresa Radigales, Carlos Babier Torres, Juan José Guillén Martínez, Clara Teresa García Gutiérrez, José Ramón Condor Tolosana, Juan Manuel Castejón Lacasa y Mª Dolores Lacambra Cano. En cuanto a los trofeos, el premio 'Eduardo Blanchard', al mejor deportista de 2014, será para Juan Manuel Oviedo Gutiérrez; el 'Rabadá-Navarro', a la trayectoria deportiva, lo recibirá David Castillo Sánchez; el 'Edil' de veteranos homenajea a Ana Mª Roque Castel, Mª Carmen Bona Polo y José Goula Costa; y el 'Víctor Carilla', a la mejor actividad juvenil, recaerá en Ignacio Molpeceres Pardos y Juan Marzo Roca. Finalmente, las placas de reconocimiento serán entregadas a Juan Carlos Sanz Hernández, María Luz Pérez Morte y MC Projects. Recordar también que, hasta el 30 de noviembre, se puede visitar, en la sede de Montañeros de Aragón (Gran Vía, 11, bajos, de Zaragoza, en horario de 18.00 a 21.30), la exposición 'Colores', pinturas a cargo de Carlos Zapata.

■ **RUTA SOLIDARIA Caminata Pasadavan**

La Asociación Cultural Fragatina de Senderismo 'Pasadavan' ha organizado para este próximo 23 de noviembre su Ruta Solidaria 2014, con la que se pretende recoger juguetes que aporten los participantes para que la Cruz Roja los reparta entre los niños esta Navidad. También se puede entregar esa aportación sin ir a caminar. La inscripción y salida será entre las 8.30 y las 9.00, en los jardines Juan Carlos I. La ruta será un circuito de 15 km por el entorno de Fraga. ¡Anímate y participa!

■ **CHARLAS-PROYECCIONES**

Centro Excursionista Moncayo

Este viernes, dentro de las XXIII Jornadas sobre el Montañismo y el Moncayo que organiza el Centro Excursionista Moncayo en su 40 aniversario, tendrá lugar la charla-proyección 'Grandes paredes. Forzando el libre', del escalador aragonés Dani Moreno, a las 20.00, en el teatro de Bellas Artes de Tarazona.



■ **LIBROS**

Prames Outlet

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

COMPETICIÓN | Presentación de la nueva temporada oficial en Aragón



Las pruebas del calendario son siempre espectaculares, por el escenario y por su exigencia. ALEJANDRO PEÑA

Calendario de esquí de montaña 2014-2015

Con las primeras nieves se activan todos los preparativos para elaborar un calendario de competición de esquí de montaña atractivo y lo suficientemente sugerente como para atraer al mayor número de practicantes de esta modalidad.

Desde que a principios de septiembre se anunciara la convocatoria de presentación de solicitudes de competiciones oficiales de esquí de montaña en Aragón para el año 2015 hasta hoy, ha habido un largo recorrido en el que los clubes organizadores han tenido que trabajar duro y en el que estarán amparados, en ocasiones, por un despliegue de medios humanos de carácter altruista.

El pasado 14 de octubre se llevó a cabo la reunión de organizadores de pruebas en la sede de la Federación Aragonesa de Montañismo, en Zaragoza. Durante el transcurso de dicha cita, fueron tratados temas específicos de competición, reglamento, protocolos de actuación, aclaración de dudas, inscripciones, etc., y lo que es más complicado: estable-



Las estaciones de esquí facilitan la seguridad y la asistencia de público. E. B.

cer unas fechas compatibles con el amplio programa, tanto de competición como de formación, con el que cuenta la FAM.

Novedades

Además, se intentó dar cabida para este año a los más jóvenes, que quedaban un poco desplazados en ediciones anteriores por los desniveles demasiados exigentes para ellos. Se adquirió el compromiso por parte de los organizadores de, en la medida de lo posible, realizar un recorrido con desniveles próximos a 500 metros para los menores de 15 años. Así, estos jóvenes pueden participar y vivir desde dentro el mundo de la competición e impregnarse de la filosofía del esquí de montaña.

Como gran novedad para este año está la inclusión de una prueba totalmente innovadora en competición en Aragón por parte de Montañeros de Aragón de Barbastro, denominada 'sprint'.

Dicha modalidad se caracteriza por realizarse en varias series o mangas eliminatorias de 6 en 6 competidores, teniendo que superar un circuito de 80 metros de desnivel positivo, el cual consta de cuatro tramos diferenciados: un primer tramo de subida de 'foqueando'; otro intermedio de 20 a 30 metros de desnivel con fuerte pendiente, a pie, con los esquís en la mochila; y una tercera parte del recorrido de ascenso, de unos 30 metros de desnivel, de nuevo, 'foqueando', para en último lugar

Copa de Aragón

El calendario de la Copa de Aragón 2015 está compuesto de 5 pruebas, dando comienzo el 17 de enero de 2015 en Cerler y finalizando el 12 de abril en Astún-Candanchú, disputándose otras pruebas en las estaciones de Panticosa y Formigal.

La gran novedad

Además de diseñar recorridos para los menores de 15 años, la gran novedad para este año es la inclusión de una prueba totalmente innovadora en competición en Aragón por parte de Montañeros de Aragón de Barbastro, denominada 'sprint'.



Buena parte del trabajo de los organizadores es altruista. E. D.



Hay gran expectación de los equipos y del público. E. D.

LAS PRUEBAS

FECHAS Y ESTACIONES DE ESQUÍ

Sábado 17 de enero, en Cerler.

Copa de España de Cronoescalada y Campeonato de Aragón por clubes, prueba 'XVI Memorial del Recuerdo', organizada por Montañeros de Aragón de Barbastro.

Domingo 18 de enero, en Cerler.

Copa de España de Sprint y Campeonato de Aragón de Sprint, prueba organizada por Montañeros de Aragón de Barbastro.

Domingo 8 de febrero, en Panticosa.

Campeonato de Aragón de Ascenso IV Trofeo

Panticosa los Lagos, organizado por Panticosa Esquí Club.

Domingo 22 de febrero, en Formigal.

Campeonato de Aragón Individual XXXIII Travesía de Esquí de Montaña. Esta prueba está organizada por el Club Montaña Pirineos.

Domingo 12 de abril, en Astún-Candanchú.

Campeonato de Aragón por equipos XX Travesía 'Valle del Aragón' de Esquí Alpinismo, organizada por Adecorn (Asociación Deportiva de Competiciones de Montaña).

realizar el descenso esquiando entre puertas hasta llegar a meta.

Este circuito está diseñado para tener una duración de 3 minutos y 30 segundos para el tiempo del ganador. En esta modalidad, muy explosiva y espectacular, se pone a prueba la habilidad de los participantes a la hora de realizar las transiciones correspondientes en cada tramo del circuito, reseñando que por la ubicación y dimensiones de la prueba puede ser seguida y animada por público y corredores.

Este año hemos presenciado la polémica suscitada desde algunas federaciones territoriales

(en particular la FAM) sobre el criterio seguido por la Fedme a la hora de adjudicar la organización de las diferentes pruebas que componen el calendario de la Copa de España.

No se entiende que, habiéndose presentado cinco candidaturas desde Aragón, solo haya sido elegido una. Nos sorprende que se haya seleccionado una prueba que se encuentra fuera del territorio nacional, como es la andorrana, vulnerando de esta manera los principios de diversificación geográfica ya que, de las 8 pruebas que constituyen la copa, 4 son en Cataluña, 2 en An-

dorra y otras 2 en Aragón, las cuales son organizadas durante el mismo fin de semana por el club de Montañeros de Aragón de Barbastro.

En cuanto al calendario de la Copa de Aragón para esta temporada está compuesto de 5 pruebas, las cuales son organizadas por cuatro clubes aragoneses, dando comienzo el 17 de enero de 2015 en Aramón Cerler y finalizando el 12 de abril en Astún-Candanchú, disputándose otras pruebas en las estaciones de Aramón Panticosa y Aramón Formigal.

EDUARDO BATISTA ALZA
Comité de Esquí de Montaña FAM

ARAGÓN
TU REINO

www.turismodedaragon.com

www.facebook.com/TurismodeAragon

[aragonturismo](https://twitter.com/aragonturismo)

WWW.ARAGON.ES
EL TU REINO

ARAGÓN **A** GOBIERNO DE ARAGÓN

ARAGÓN

país de montañas

EXPERIENCIA | Roberto y Pilar Prades, de la selección aragonesa de Carreras por Montaña



Roberto y Pilar Prades, primeros en la quinta etapa. R.P.

La Gore-Tex Transalpine Run está considerada como una de las carreras más duras a realizar en varias etapas. Y con ello, se ha convertido en uno de los eventos más populares de su clase, con un público sorprendentemente leal. Casi 3.500 corredores de 19 a 74 años de edad, procedentes de 50 países diferentes, han atravesado los Alpes desde su primera edición en el 2005.

Es una carrera especial, con un gran componente social entre los equipos y los corredores. Se corre en equipos formados por una pareja (en ello radica el aliciente), que pueden ser de hombres, mujeres, hombres máster, mixtos, máster mixtos o sénior máster hombres, funcionando juntos durante 8 días (sus componentes no se pueden separar más de un minuto). En esta edición hemos participado Roberto Prades y Pilar Prades, pertenecientes a la selección aragonesa de Carreras por Montaña, como Equipo ATM, en la categoría Máster-Mixed.

Este año, cerca de 300 equipos, procedentes de 27 naciones, nos enfrentamos a un gran esfuerzo físico y también a un gran desafío mental. Comenzamos en Ruhpolding, una comunidad turística en las estribaciones septentrionales de los Alpes alemanes, el 30 de agosto, con 292 km de senderos por delante, sin contar con los 13.730 m de desnivel que se acumularían en el transcurso de la semana. El objetivo consiste en llegar a Sesto, en medio de las Dolomitas, en los Alpes orientales de Italia. No



Los dos hermanos alcañizanos, en el área de meta. R.P.

todos lo pudieron conseguir, un tercio de los equipos se retiró antes de llegar a la línea de meta codiciada, el 6 de septiembre.

Experiencia inolvidable

Ha sido una experiencia inolvidable tanto en lo deportivo como en lo personal. Es una prueba en la que, con el paso de los días, tu cuerpo se va debilitando y van decayendo las fuerzas. Una pena que al final mi hermana Pilar no pudiera acabar como 'finisher', ya que se tuvo que retirar en la sexta etapa, a tan solo 6 km

de su final, pues arrastraba una fuerte tendinitis en el tendón de Aquiles desde el segundo día, y al final no podía ni caminar. Habíamos quedado cuartos en la primera etapa, segundos en la segunda, terceros en la tercera, segundos en la cuarta y primeros en la quinta. Muy tristes, decidimos que allí se terminaba su aventura, pero que yo continuaba, en la categoría Inividual, para intentar ser 'finisher' por ella, algo que conseguí.

En la clasificación final de la Gore Tex Transalpine 2014, acabé

en la posición 11ª de la categoría Individual Finisher, con un tiempo total de 34 horas, 2 min y 48 seg. Fueron 8 días muy intensos, en los que dormíamos en pabellones que la organización nos proporcionaba, en el suelo con sacos y esterilla, por lo que era difícil descansar bien y cada uno hacía lo que podía.

La organización te proporciona una bolsa de 70 x 30 x 30 cm y en ella tienes que poner todo lo que vas a necesitar en los 8 días, tanto para correr como para descansar, dormir... Y te lo van trasladan-

do de pueblo a pueblo, donde acaba cada etapa.

Nos levantábamos a las 5.30; a las 6.00 nos servían el desayuno en un hotel cercano; volvíamos a recoger nuestras cosas y a las 8.00 se daba la salida de la etapa. Una vez llegábamos a meta nos íbamos directos a los pabellones, a darnos una buena ducha, comer algo para reponer fuerzas, poner piernas en alto y descansar.

A las 18.00, se servía la 'Pasta party' (cena de pasta) para después, a las 19.00 (muy puntuales), proceder a la entrega de trofeos de la etapa del día, a la que seguía un pase de fotos y el vídeo de la jornada. Finalizadas las proyecciones, a dormir sobre las 21.00, y al día siguiente, más de lo mismo.

En esta prueba hemos formado parte del estudio Summit que lleva a cabo Emma Roca, junto con el Departamento Staps-Font Romeu, de la Universidad de Perpignan. Consistía en una batería de pruebas que haríamos todos los días. Nos sacaban sangre antes de empezar y justo el último día, al terminar. Cada mañana, antes de empezar, nos controlaban, con la técnica de la bioimpedancia, la hidratación corporal, la fatiga, la rotura muscular y el agua intra-extracelular como indicadores de edema; y siempre, antes y después de terminar cada etapa, el peso, la saturación, el lactato, el pulso y la orina. Sin duda, una experiencia muy intensa.

ROBERTO PRADES

Tráete un amigo que quiera ser Suscriptor...

Y los dos os llevaréis este regalo



Tablet AIRIS OnePAD 90

Pantalla	TFT Capacitiva Multi-Táctil (5p.) 9" Panorámica (16:9). Resolución 800x480	Comunicaciones	Tarjeta de Red Inalámbrica WiFi 802.11bgn
Procesador	ARM Cortex A8 Core V7 hasta 1.00 GHz	Sonido	Altavoz y Micrófono Integrados
Controlador Gráfico	Integrado (Memoria Compartida)	Batería y Alimentación	Salida de Audio (3.5 mm.)
Memoria y Almacenamiento	Compatible Alta Definición 720p/1080p	Dimensiones y Peso	Batería Lítio para Autonomía hasta 4 horas aprox. Adaptador de Corriente AC/DC 5W/2A
Conectividad	512 MB DDR3	Sistema Operativo / Software	238,5 x 148,1 x 10,9 mm. (Ancho x Fondo x Alto) ~ 0,49 Kg.
	8 GB Flash		Android 4.0.4, Suite Ofimática, Navegador de Internet, Gestor Correo Electrónico, Lector PDF, Reproductor Audio/Video, Acceso Directo a la Descarga de Aplicaciones y Juegos...
	Micro USB 2.0 (compatible USB 1.1)		
	Lector de Tarjetas micro SD/SD-HC		
	Salida de Audio (3.5 mm.)		
	Cámara Web integrada (Frontal)		

Si eres suscriptor de HERALDO y nos presentas a un nuevo suscriptor, **los dos os llevaréis este regalo GRATIS**

Si nos presentas a una persona que quiera suscribirse a Heraldo antes del 31 de diciembre 2014, os llevaréis esta TABLET AIRIS. Así de sencillo.

Envíanos el cupón adjunto a

Pº Independencia, 29
50001 - Zaragoza
Ref. Suscriptor amigo

Una vez procesada el alta del nuevo Suscriptor, se procederá a la entrega del regalo

Más información en el teléfono 976 763 211 y en <http://suscriptor.heraldo.es>

El regalo de esta campaña de nuevos suscriptores de Heraldo de Aragón (Tablet AIRIS) con entrega dependiente a domicilio y con garantía mínima de un año. En caso de haber accedido mediante suscripción o devuelto del importe de la suscripción el alta del nuevo suscriptor debe realizarse antes del 31 de diciembre de 2014 y no haber accedido mediante suscripción en ninguna fecha de 2013. El regalo del regalo se realizará una vez efectuado el alta del nuevo suscriptor en el sistema. El suscriptor actual debe tener una suscripción vigente en este momento y su suscripción deberá durar un año desde la fecha de suscripción del nuevo suscriptor. Oferta no acumulable a otras ofertas. Mismo día de suscripción suscriptor actual.

SUSCRIPTOR ACTUAL	NUEVO SUSCRIPTOR: Alta Anual
Nombre _____	Nombre _____
Apellidos _____	Apellidos _____
NIF _____ Fecha de nacimiento _____	Dirección _____
Teléfono _____	NIF _____ Fecha de nacimiento _____
Fecha _____ Firma _____	Teléfono _____
	Fecha _____ Firma _____

Suscripción
HERALDO

© GRUPO HERALDO - www.grupoheraldo.com

ESCAPADA | Senderismo periurbano con Zaragoza

De Valdefierro a Plaza



Cajero del canal por donde discurre la ruta. ATELIER DE IDEAS

Zaragoza, senderismo periurbano' echó a andar en 2012, siendo una iniciativa desarrollada por Zaragoza Deporte Municipal de acuerdo con la FAM. Su objetivo es promover la saludable práctica del senderismo en el entorno periurbano. Todos los recorridos (18 hasta la fecha) poseen el denominador común de empezar y acabar en paradas de autobús o de tranvía, además usan infraestructuras senderistas ya existentes, aunque no sean recorridos balizados. Toda la información está en la web 'zgzanda.zaragozadeporte.com'.

La ruta que se propone recorre ambas orillas del canal desde el extremo suroeste de la ciudad hasta el parque de Plaza. En su inicio discurre por aceras muy estrechas, con abundantes cruces y sin rebajes; aquí se concentra el tramo con mayores pendientes del itinerario.

El tramo paralelo al canal discurre por un amplio camino de tierra, en general, compacta en su parte inicial y con zonas más irregulares, con gravas y estrechamientos del sendero en la aproximación a Rosales del Canal.

En el parque de Plaza hay tramos de aceras y caminos de tierra con buen firme, además de bancos donde poder tomar un descanso.

El principal punto de interés de esta ruta es el propio canal Imperial de Aragón, que fue un curso de agua navegable que comunicaba El Bocal, cerca de Tudela, con Zaragoza. Llegó a disponer de tres barcos que llevaban pasajeros y mercancías todas las semanas.

Otro es el soto de Miralbueno. Debido a su revestimiento de arcillas y barro, el canal se ha comportado como un río, permitiendo que se formen bosques de ribera como este en sus orillas. El álamo es el típico árbol de los bos-

SEGURIDAD

RECOMENDACIONES

-Estos senderos son auto-guiados por lo que no existen señales específicas en el terreno, excepto cuando coinciden con otros senderos balizados.

-Los horarios están calculados para ir andando y sin paradas, por lo que se deben adaptar al ritmo de cada uno, sobre todo, si se decide ir corriendo o en bici.

-Consultar la previsión meteorológica.

-Evitar las horas de máximas y mínimas temperaturas.

-Extremar la precaución los días de niebla y de calor intenso.

-Usar ropa y calzado adecuados a la actividad y que protejan del viento, del frío y del calor.

-Llevar agua para hidratarse y crema para el sol.

-Portar el teléfono móvil siempre contigo.

-Si se va con bicicleta, adaptar la velocidad al tipo de sendero y recordar que la prioridad es peatonal.

DATOS ÚTILES

Horario: 1 h 40 min.

Desnivel: 10 m.

Distancia horizontal: 7,8 km.

Tipo de recorrido: ida y vuelta.

Compatible: 100 % corriendo y 95 % en bicicleta.

ques de ribera, fácilmente reconocible por su corteza blanquecina y por el también color blanco del envés de sus hojas.

El itinerario

El itinerario comienza en el final de la línea 24, calle Tulipán, en el barrio de Valdefierro. El autobús nos deja al lado de la plaza y desde allí tomamos la calle Osa Mayor hasta llegar a la orilla del canal Imperial de Aragón.

Al llegar al camino ancho de tierra que discurre paralelo al canal, lo seguimos hacia nuestra derecha. En poco más de un cuarto de hora pasamos por debajo de dos puentes y menos de 1 km después, bajo el de la autovía.

Continuamos remontando las aguas del canal, que en este tramo está flanqueado por grandes álamos que, entre otras especies

de árboles, conforman el llamado soto de Miralbueno.

En breve llegamos a un puente de hierro por el que cruzamos a la otra orilla y que nos sirve de entrada al parque de Plaza.

Dentro de esta zona verde de la ciudad podemos elegir diferentes recorridos. Aquí se propone llegar hasta la Atalaya, bien visible desde cualquier punto del parque, y regresar hacia el puente por la plaza de las Cinco Culturas y el laberinto Solar.

Una vez de vuelta en el puente, continuamos paralelos al canal, esta vez sin cruzarlo, encaminando nuestros pasos hacia la salida del parque y poniendo fin a esta ruta en el barrio de Rosales del Canal, en la calle Juan Sebastián Bach, junto a la parada del 41, 54 y N1.

ATELIER DE IDEAS

AGENDA DEPORTIVA

■ CM As Cimas

Idelfonso Manuel Gil, 8 bajos.
50015 Zaragoza.
Tel.: 976 736 141.
club@ascimas.com
www.ascimas.com

Alpinismo

Fecha: 22-23 de noviembre.
Lugar: Russell.

■ CM Exea

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

Alpinismo

Fecha: 23 de noviembre.
Lugar: Moleta por la vuelta e ibón de Iserías.

■ CM Tertulia Albada

Monte Perdido, 52, 4º B.
50015 Zaragoza.
Tel. 636 174 633
<http://tertuliaalbada.blogspot.com.es/>

Senderismo

Fecha: 22 de noviembre.
Lugar: Biel-Sierra de Santo Domingo.



Montes de Biel y sierra de Santo Domingo. PRAMES

■ AD Lo Bisaurín

Horno, 7.
22730 Aragüés del Puerto (Huesca).
Tel.: 976 393 787/629 806 388.

Senderismo

Fecha: 22 de noviembre.
Lugar: circular umbrías del valle de Canfranc.

■ CM Ibonciecho

Urb. Setabía, C/ Peña Oroel, 4.
50180 Utebo (Zaragoza).
ibonciecho@clubibonciecho.es
www.clubibonciecho.es

Senderismo

Fecha: 23 de noviembre.
Lugar: ibones de Escarra y Tramacastilla.

■ Montañeros de Aragón

Gran Vía, 11.
50006 Zaragoza.
Tel.: 976 236 355.
Fax: 976 236 439.
www.montanerosdearagon.org
administracion@montanerosdearagon.org

Senderismo

Fecha: 23 de noviembre.
Lugar: ruta circular por el Moncayo.

■ CM China Chana

Avda. Salvador Allende, 13, casa.
50461 Alfamén (Zaragoza).
chinachanaventura@hotmail.es

Senderismo

Fecha: 23 de noviembre.
Lugar: ruta y presentación del calendario 2015.