

## Esquí de montaña, olímpico Un deporte cargado de futuro



Miembros del GTEMA reconociendo el itinerario en el pasado trofeo Mayencos. GTEMA

El esquí de montaña ya es deporte olímpico de pleno derecho desde su reconocimiento como tal en la apertura de los Juegos Olímpicos de Río. Aunque ya formó parte de los Juegos Olímpicos de Invierno celebrados en 1924 en Chamonix (Francia), llevaba años luchando por volver a la escena olímpica. España es, junto a Francia, Italia y Suiza, uno de los países punteros en esta modalidad deportiva, con figuras como el cuatro veces campeón del mundo Kilian Jornet.

En Aragón tenemos la suerte de contar con uno de los cuatro Centros o Grupos de Tecnificación Deportiva de Esquí de Montaña del país (los otros están en Madrid, Cataluña y el País Vasco), creados para formar a los jó-

venes deportistas que competirán el día de mañana en las selecciones absolutas. El esquí de montaña es una especialidad tan joven en su vertiente competitiva como cargada de futuro: toda una oportunidad para esos jóvenes amantes del deporte de la nieve que apuntan cualidades. Pero solo el trabajo conjunto y coordinado de las instituciones públicas y, en el caso aragonés, de la Federación Aragonesa de Montañismo y los clubes de montaña, nos permitirá aprovechar esa oportunidad.

La gran variedad de perfiles atléticos que requiere convierten a este deporte en uno de los más completos. Fusión de esquí y de alpinismo, consiste en el ascenso y descenso de montañas nevadas

con la única ayuda de esquís, bastones y crampones.

A la modalidad principal de ascenso y descenso se suman otros, la cronoescalada y el sprint, circuito donde se evalúan aspectos más técnicos. Además de ser buenos conocedores de la montaña invernal, ya que la actividad se desarrolla en el medio natural, sus practicantes han de dominar la progresión con esquís en llano y en todo tipo de pendientes y nieves.

#### Hacer cantera

El Grupo de Tecnificación de Esquí de Montaña de Aragón, de la Federación Aragonesa de Montañismo, forma deportistas desde los 13 años (excepcionalmente pueden ser más jóvenes), hasta

los 23, edad en la que se accede a la selección absoluta. Su director, Manuel Rodríguez, subraya el mayor reto que este deporte tiene en nuestra comunidad, la falta de cantera y, en concreto, de secciones específicas en los clubes de montaña aragoneses.

En su opinión, hay un importante trabajo de base por hacer para lograr que desde los clubes se promueva este deporte entre los más pequeños, ya que el acceso a la nieve desde edades tempranas no se está traduciendo en un mayor número de jóvenes practicantes, a pesar de ser una modalidad deportiva que ha disparado su popularidad en los últimos años. Una fórmula, en particular para los clubes más pequeños, podría ser la asociación

de varias entidades, a nivel comarcal o provincial, para compartir esfuerzos y desarrollar esas secciones. Esfuerzo que, en su opinión, debería coordinar la FAM con el apoyo decidido de las administraciones públicas.

A día de hoy, el GTEMA está abierto a cualquier joven deportista al que le interese el mundo del esquí alpino, y no hay ningún tipo de filtro ni prueba de acceso. La federación costea la mayor parte de los gastos de las concentraciones, que se desarrollan durante la temporada de nieve, que suele finalizar en abril. Una buena oportunidad, quién sabe, para que mañana uno de nuestros pequeños pueda llegar a ser olímpico.

FAM

II-III / EXCELENTES RESULTADOS EN EL KV A LITRO Y VUELTA DEL ÚLTIMO BUCARDO

IV-V / CONSEJOS PARA EDUCAR A LOS MONTAÑEROS DEL MAÑANA

VI / TRAVESÍA DESDE TELLA A BIESCAS POR LA SENDA PREPIRENAICA GR 15

VIII / EL CAMINO DE LA CREU, UN PASEO POR EL PARQUE NATURAL POSETS-MALADETA

25 DE AGOSTO DE 2016

PROMUEVE:



CON LA GARANTÍA EDITORIAL DE:



PATROCINAN:



# ARAGÓN país de montañas

COMPETICIÓN | Campeonato de Aragón de Carreras Verticales y Copa FAM

## Excelentes KV A Litro y Vuelta del Último Bucardo

**M**agnífica jornada de carreras por montaña en Linás de Broto, el fin de semana pasado. El sábado fue un día grande para el circuito oficial de la Federación Aragonesa de Montañismo, con un Kilómetro Vertical A Litro, en su tercera edición, que fue Campeonato de Aragón de Carreras Verticales y prueba puntuable para la Copa de Aragón.

La mañana, fresca y con algunas nubes que se agarraban a la montaña, dio un respiro al calor de los días anteriores y esto benefició el desarrollo de un kilómetro vertical muy concurrido y disputado.

Con una salida cronometrada, tras las revueltas por el bosque, los corredores enfilaban la fuerte subida por la pendiente de pastos hasta coronar el pico Litro o Modiniro (2.295 m), superando los 1.055 m de desnivel positivo desde la localidad de partida en poco más de 4 km de distancia.



Campeonas de Aragón en sénior femenino. RAMÓN FERRER



Campeones de Aragón en sénior masculino. R. FERRER



Daniel Osanz, el vencedor del KV. R. FERRER

### Magnífico Daniel Osanz

El vencedor absoluto de la prueba fue el jovencísimo Daniel Osanz (Team Salomon), que hizo un tiempo de 42 minutos, por delante de corredores de la talla de Kiko Navarro, segundo (a minuto y medio del ganador). Am-

bos se proclamaron campeones de Aragón en categoría júnior y sénior, respectivamente.

En chicas, se hizo con el triunfo la navarra Maider Fraile (Noain Mendi Taldea), que le sacó más de 3 min a la aragonesa

Mónica Mena (Peña Guara), alzándose esta con el Campeonato de Aragón en categoría sénior femenina.

El colofón de esta jornada deportiva fue la ya tradicional carrera infantil Bucardos Prome-

sas, que se celebró por la tarde, con un buen número de jovencísimos participantes acompañados de sus padres, que recorrieron poco más de 4 km.

Todo este día tuvo también un cariz solidario, pues la carrera vi-

no precedida por una andada que realizó el mismo recorrido del KV, y tanto las inscripciones de los andarines como las de la carrera infantil serán destinadas a un proyecto de la onegé Amigos de Odisha en la India.

# CLASIFICACIÓN

### CAMPEONATO DE ARAGÓN KV A LITRO

#### Sénior Femenina

- 1- Mónica Mena (Peña Guara).
- 2- Vanesa Pascual (Selección FAM).
- 3- M<sup>a</sup> Pilar Prades (Selección FAM).

#### Sénior Masculina

- 1- Kiko Navarro (Selección FAM).
- 2- Daniel Magallón (Selección FAM).
- 3- Juanma Oviedo (Selección FAM).

#### Veterana A Femenina

- 1- M<sup>a</sup> Pilar Prades (Selección FAM).

#### Veterana A Masculina

- 1- José A. Algueta (Asamun).
- 2- David Rebullida (Selección FAM).
- 3- Manuel Martos (Sarríos).

#### Veterana B Masculina

- 1- Manuel Martos (Sarríos).
- 2- Victoriano Arazo (Selección FAM).
- 3- Francisco J. Sanagustín (Peña Guara).

#### Promesa Masculina

- 1- Guillermo Jiménez (GTACAM-FAM).
- 2- Miguel Aso (GTACAM-FAM).
- 3- Ángel Gil (Matarraña).

#### Júnior Femenina

- 1- Leire Fernández (GTACAM-FAM).

- 2- Rebeca Montañés (GTACAM-FAM).

#### Júnior Masculina

- 1- Daniel Osanz (Selección FAM).
- 2- Javier Martínez (Stadium Casablanca).

#### Cadete Femenina

- 1- Yaiza Miñana (GTACAM-FAM).
- 2- Claudia de la Flor (CAS).

### KV A LITRO COPA FAM

#### Sénior Femenina

- 1- Maider Fraile (Noain Mendi Taldea).

- 2- Mónica Mena (Peña Guara).
- 3- Vanesa Pascual (Selección FAM).

#### Sénior Masculina

- 1- Kiko Navarro (Selección FAM).
- 2- Xabi Macias (Gráficas Sestao).
- 3- Daniel Magallón (Selección FAM).

#### Veterana A Femenina

- 1- M<sup>a</sup> Pilar Prades (Selección FAM).
- 2- Carmen Sánchez (C. Corredores).

#### Veterana A Masculina

- 1- José A. Algueta (Asamun).
- 2- David Rebullida (Selección FAM).
- 3- Anartz Etxeberria (Idiazabal Aseplan).

#### Veterana B Masculina

- 1- Clemente J. Bravo (Amalur ME).

- 2- Manuel Martos (Sarríos).
- 3- Victoriano Arazo (Selección FAM).

#### Promesa Masculina

- 1- Xabi Macias (Gráficas Sestao).
- 2- Guillermo Jiménez (GTACAM-FAM).
- 3- Iñaki Goenaga.

#### Júnior Femenina

- 1- Leire Fernández (GTACAM-FAM).
- 2- Rebeca Montañés (GTACAM-FAM).

- 3- Janire Aguirre (Idiazabal Aseplan).

#### Júnior Masculina

- 1- Daniel Osanz (Selección FAM).
- 2- Javier Martínez (Stadium Casablanca).

#### Cadete Femenina

- 1- Yaiza Miñana (GTACAM-FAM).
- 2- Claudia de la Flor (CAS).

### VUELTA DEL ÚLTIMO BUCARDO COPA FAM

#### Sénior Femenina

- 1- Maider Fraile (Noain Mendi Taldea).

- 2- Eva Bernat (Peña Guara).
- 3- Orosia Juanín (Asamun).

#### Sénior Masculina

- 1- Beñat Marmissol (Messier).

- 2- Mario Bonavista (Mur i Castell-Tuga).
- 3- Daniel Magallón (Selección FAM).

#### Veterana A Femenina

- 1- M<sup>a</sup> Pilar Prades (Selección FAM).
- 2- Silvia Ferrer (Intec-Zoiti Huesca).
- 3- Beatriz Valadés (Mayencos).

#### Veterana A Masculina

- 1- David Rebullida (Selección FAM).
- 2- José A. Algueta (Asamun).
- 3- Óscar Pérez (Peña Guara).

#### Veterana B Femenina

- 1- Amparo Abad (Llanos del Hospital).

#### Veterana B Masculina

- 1- Juan C. Apilluelo (GMS).
- 2- Victoriano Arazo (Selección FAM).

- 3- Manuel Martos (Sarríos).

#### Promesa Femenina

- 1- Carlota Izquierdo.
- 2- Sara Coscolla (El Último Bucardo).

#### Promesa Masculina

- 1- Xabi Macias (Gráficas Sestao).
- 2- Eduard Solé (Unió Excursionista Vic).

- 3- Rubén Subías.

#### Júnior Masculina

- 1- Daniel Osanz (Selección FAM).
- 2- Pau Solé (Stadium Casablanca).
- 2- Sergio Puente (GMS).



**Beñat Marmissol, durante su llegada al Pelopín.** R. CORED

Por otra parte, el domingo, se disputó la V Vuelta del Último Bucardo, una carrera en línea valedera para la Copa FAM de Carreras por Montaña. Con 22,9 km y 1.400 m de desnivel positivo acumulado, el recorrido asciende hasta la cima del Pelopín (2.007 m), para ir progresivamente descendiendo a Linás ante magníficas vistas de la sierra Tendeñera y de unos Pirineos dominados en este sector por el macizo de las Tres Sorores.

En categoría masculina, la prueba estuvo disputada entre Daniel Osanz y el francés Beñat Marmissolle (Messier), siendo finalmente este último quien se alzó con el triunfo, seguido a 5 segundos por el joven y prometededor corredor jacetano. En féminas, revalidó su triunfo del sábado Mainer Fraille, seguida por la valenciana Eva Bernat (CxM). En paralelo se celebró una carrera de iniciación, de 10 km.

El intenso fin de semana finalizó con la entrega de premios, en los que Daniel Osanz y Mainer Fraille recibieron el Trofeo Bucardo, que suma los tiempos del KV y la Vuelta, y con una excelente paella para todos.

Hay que destacar la gran labor de los organizadores, el club y el albergue El Último Bucardo, que hicieron que toda la jornada se convirtiese no solo en un excelente evento deportivo, sino en un cálido encuentro entre amantes de las carreras por montaña.

**PRAMES**

## NOTICIAS DEPORTIVAS



**Marcha senderista de Lizara.** REFUGIO DE LIZARA

### ■ ANDADAS POPULARES Calendario de septiembre

Tras la celebración de la Calcenada-Vuelta al Moncayo, en su XV edición, el pasado 5 de agosto, el mes estival por excelencia descansa de Andadas Populares. Pero septiembre llegará con unas cuantas salidas por las tres provincias aragonesas que incluyen citas de gran interés.

Para el 11 de septiembre, está preparada la II edición de la Marcha senderista 'Amigos de Alba', en la localidad turolense de Alba de Campo, con tramos de 25 y 15 km. Está organizada por la asociación local Amigos de Alba y permitirá conocer un magnífico territorio en tierras del Jiloca.

Al siguiente fin de semana, el domingo 18, aguarda a los andarines todo un clásico: la XII Puyada a Oturia 'Andada a San Pedro', en el municipio oscense de Sabiñánigo y con organización a cargo del club Grupos de Montaña Sabiñánigo. El recorrido, de 13 km, discurre por el emblemático macizo de Oturia, con excelentes vistas sobre el valle del Gállego y los Pirineos.

Ese mismo día hay otra cita en la provincia de Teruel, la K-mina Cuencas Mineras, en su V edición, organizada por esta comarca y con recorridos de 27, 23 y 17 km, que se localizarán en Cuevas de Almodén.

El mes acabará cargado de citas, con tres andadas que coinciden en el mismo domingo 25 de septiembre. Una es la XIII Ruta del Destierro, en la bonita población zaragozana de Ateca, conmemorando el paso del Cid Campeador en un par de recorridos, de 27 y 14 km. Está organizada por el Club de Montaña Zorrolongo.

También en la provincia de Zaragoza, se celebrará la Marcha senderista 'La Plana de Cadrete', que alcanza su IV edición y presenta recorridos de 20 y 10 km. La organización corresponde al ayuntamiento de la localidad.

Finalmente, este mes tendrá lugar a la celebración de una de las esperadas andadas de la Liga de Gran Fondo: la Marcha senderista de Lizara, organizada por el refugio de Lizara y el club Lo Bisaurín, en tierras de Aragón del Puerto (Huesca), un recorrido de 32 km que cumple su V edición.

### ■ CURSOS Iniciación a la escalada

El Club Litera Montaña ya empieza a preparar cursos para después del verano y propone uno de iniciación a la escalada para noviembre. Lo especial de este curso es que todo el dinero que se recaude se dedicará a una asociación benéfica. Toda la información en <http://clublitera.binefar.es/formacion/>

### ■ NUEVO TRAIL Añón del Moncayo

El club Añón Actividades Deportivas ya ha abierto las inscripciones para el I Trail Puerta del Zierzo, puntuable para la Trail Series de Zaragoza 2016, con un recorrido de 28 km que tiene su versión reducida en otro de 14 km. Para inscribirse: [www.clubaad.wordpress.com](http://www.clubaad.wordpress.com)

SEAS COMO SEAS TENEMOS UNA MONTAÑA PARA TI

#CERLER  
#CORDEROASADO  
#FIESTA27/8

DEGUSTACIÓN DE CORDERO  
JUEGOS TRADICIONALES  
ANIMACIÓN INFANTIL Y  
MÚSICA EN DIRECTO

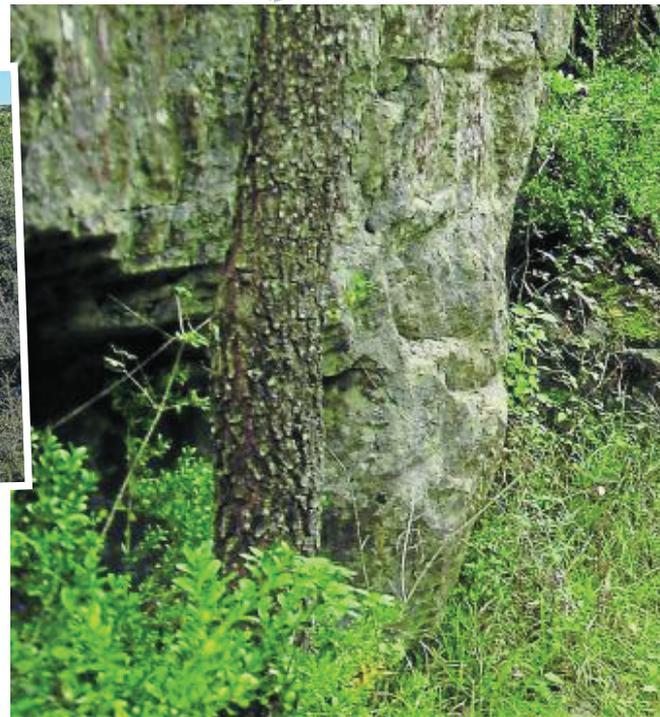


¡SIGUE TODAS NUESTRAS PROMOCIONES Y OFERTAS EN [WWW.ARAGON.COM](http://WWW.ARAGON.COM)

**MONTAÑA SEGURA** | Una oportunidad para educar a los montañeros del mañana



Los recorridos interpretados, como este tramo del GR 262, siempre suponen un atractivo añadido para hacer senderismo en familia. RICARDO POLO



El bosque siempre es sugestivo. R. YUSTE

## Consejos para salir a la montaña con niños

Disfrutar de la montaña con los más pequeños puede ser una de las experiencias más gratificantes que el medio natural nos depare. Cuando practicamos senderismo o salimos al monte con niños, el medio se transforma en un espacio vivencial extraordinario, que nos ofrece valiosas oportunidades para la comunicación, el juego y el aprendizaje. Además, estamos fomentando el contacto con la naturaleza y sembrando la semilla de una saludable afición, sanadora del creciente consumo de pantallas y el sedentarismo urbanita.

Todos sabemos que, cuando hay menores, la necesidad de atender al factor seguridad en las salidas se multiplica. Por ello, no está de más recordar algunos aspectos que hay que tener en cuenta a la hora de planificar y de realizar actividades con niños, para hacerlas más seguras y, también, más gratificantes. Nos referiremos aquí a las recomendaciones aplicables a excursiones con menores que son ya autónomos en su desplazamiento y no necesitan ser portados por sus mayores en mochilas, caso que precisaría de otros consejos específicos.

Como siempre, nuestro esquema de referencia para disfrutar



Pequeños y mayores, todos implicados en la ruta. PRAMES

de una actividad segura será el de 'planifica, equipa y actúa con prudencia'.

### Planificar en pequeño

La montaña con niños es también una oportunidad para la educación en la seguridad, y esta empieza por la planificación. Si les hacemos partícipes desde el primer momento, aumentaremos su motivación, algo que, como sabemos, resulta muy importante para el éxito en cualquier actividad con niños y elemento fundamental en su proceso de aprendizaje.

Participar en la planificación (trazar la ruta en un mapa, buscar imágenes en internet, consultar la meteo...), les motivará y les enseñará a ser buenos montañeros.

Para ellos, el destino es la excursión misma, no un lugar en concreto por lo que, sobre todo en su iniciación, procuraremos buscar recorridos que les resulten atractivos y que nos permitan amenizar la caminata con referencias a la flora, la fauna, la geología del lugar, sus leyendas...

Siempre escogeremos una actividad adecuada a la edad y a la experiencia en caminar de los menores que nos acompañen, teniendo en cuenta distancias, desniveles y añadiendo al horario previsto un amplio margen de tiempo para paradas y descansos adicionales. En nuestra hoja de ruta figurará la posibilidad de no completar la excursión y tendremos preparado un plan alternati-

vo que nos permita igualmente disfrutar de la salida, si el objetivo inicial se ve truncado por cualquier circunstancia.

Procuraremos que en el grupo haya una buena proporción de adultos y niños para que puedan estar bien atendidos en sus continuas demandas, sin que ninguno quede descuidado y pueda ponerse en peligro.

Queremos pasarlo bien, así que nos aseguraremos de que la previsión meteorológica es favorable para evitar someter a inclemencias indeseadas a los pequeños, mucho más vulnerables que nosotros al frío y al calor. Si pasan un mal rato que podríamos haber evitado, asociarán esa experiencia a la montaña y no estarán tan motivados la próxima vez. Con niños el grupo es más vulnerable, por lo que cobra mayor relevancia también el asegurarnos de que alguien conoce nuestros planes y horarios y está pendiente de nuestro regreso.

### ¡A preparar la mochila!

El momento de equiparse es otra oportunidad para enseñar a los más pequeños que cada cual debe preparar con antelación y llevar consigo el material que vaya a necesitar durante la excursión (ropa, agua, comida...). Cuando son pequeños, nosotros llevare-

mos parte de su equipo, pero... ¡al monte todos con mochila! Para facilitar la salida y evitar olvidos, prepararemos el día anterior tanto las mochilas como la ropa y el resto del equipo.

Nos vestiremos y los vestiremos de la manera más adecuada a la excursión, comprobando que la ropa y, sobre todo, el calzado de travesía o montaña no se les han quedado pequeños, sorpresa bastante habitual en edades de continuo crecimiento. No pueden faltarnos: ropa de abrigo (guantes y gorro si vamos a media montaña o el tiempo es inestable), impermeable, cortavientos, gorra y protección solar.

Como siempre, añadiremos al equipo un buen mapa, brújula, GPS si lo tenemos y teléfono móvil, ambos con baterías bien cargadas y alguna de repuesto o alimentador externo. Averiguar con antelación los lugares de la ruta o cercanos donde haya cobertura puede sernos de gran ayuda ante una emergencia.

Mejor si nos aseguramos de portar el agua necesaria, ya que las fuentes pueden fallar o su agua no reunir condiciones. Llevaremos alimentos que nos ayuden a reponer fuerzas y que podamos consumir cada poco tiempo, dejando siempre algo a mano



**AMBIENTE NATURAL.** Salir a la montaña con niños fomenta el contacto con la naturaleza y siembra la semilla de una saludable afición, sanadora del creciente consumo de pantallas y el sedentarismo urbanita.

**MOTIVACIÓN.** Hacer que los más pequeños participen en la planificación (trazar la ruta en un mapa, buscar imágenes en internet, consultar la meteo...) les motivará y enseñará a ser buenos montañeros.



para poder picar durante la travesía.

Debemos ser generosos al llenar nuestra mochila y no importarnos añadir algo más de peso para llevar algún elemento lúdico o que nos ayude a amenizar la ruta, como alguna guía, cuadernos para tomar notas y guardar hojas, lupas o unos prismáticos. La montaña es un aula a cielo abierto, dejemos que los pequeños investiguen y facilitemosles herramientas para que disfruten haciéndolo.

**Actuar educando**

Una manera prudente de actuar desde la salida misma es madrugar. Así enseñaremos a los más pequeños que a la montaña hay que ir temprano, para caminar con la fresca y tener esas horas de luz por delante que pueden hacernos falta si la actividad se prolonga más de lo previsto o sufrimos un contratiempo.

La continua observación y la consulta periódica a los más jóvenes nos permitirá asegurarnos de que progresan sin dificultades y disfrutando. Acortaremos la excursión o adoptaremos el plan alternativo si comprobamos que el cansancio está haciendo mella en ellos.

Evitaremos también dividir al grupo, manteniéndolo siempre unido. Si hay que detenerse porque alguien se siente muy cansado, le esperaremos todos juntos. Eso servirá para que los más pequeños aprendan que todos podemos tener un mal día, que en la montaña eso no es un problema, sino una circunstancia po-

**DECÁLOGO DE LA MONTAÑA CON NIÑOS**

- 1- Planifica una salida atractiva para ellos y que no comporte un cansado viaje.
- 2- Adecúa la actividad a las capacidades y experiencia de los pequeños.
- 3- Haz que participen desde el principio y que preparen su mochila.
- 4- Prepara un plan B que también resulte divertido para evitar la frustración.
- 5- Evita la meteorología adversa y asegura protección frente a los cambios (calor, frío, lluvia).
- 6- Equipate adecuadamente y deja a alguien pendiente de vuestros planes y la posible hora de regreso.
- 7- Revisa antes su ropa y su calzado, ¡que no te sorprenda el cambio de tallas!
- 8- En ruta, consulta su opinión, motívalos y hazles sentirse parte importante del grupo.
- 9- El grupo no se divide. Lo importante no es el destino sino estar juntos.
- 10- Actúa siempre con calma y prudencia, transmite serenidad y seguridad.

sible a la que responderemos siempre manteniendo la unidad del grupo.

Lo importante no es llegar los primeros, antes o después, sino disfrutar juntos y seguros. No nos

importará hacer todas las paradas que sean necesarias para descansar o para permitir que 'investiguen' en el entorno y encuentren sus motivaciones en la excursión. Ya habremos previsto esas paradas en la planificación de horarios.

Hemos comentado lo motivadora que es la participación y la oportunidad que ofrece cada salida para educar a nuestros futuros montañeros. Dentro de lo posible, procuremos que los más jóvenes lleven parte de la iniciativa del grupo (llevar el mapa o la guía, identificar elementos del recorrido...). Igualmente, contaremos con su opinión a la hora de tomar decisiones, ayudándoles a entender que estas deben adoptarse siempre para preservar la integridad y la seguridad del grupo.

Como siempre en la montaña, estaremos muy atentos a los cambios meteorológicos para actuar con rapidez y evitar que nos sorprendan afectando a los pequeños. En cualquier caso, tanto ante imprevistos como si vemos que no podemos cumplir alguna de nuestras previsiones (algo nada raro cuando hay niños de por medio), actuaremos siempre con calma, sin ponernos nerviosos, dando ejemplo de serenidad y prudencia. Si queremos tener mañana montañeros y montañeras seguros, no nos queda otra que empezar a educarlos hoy. No dejemos pasar ninguna oportunidad de enseñarles a disfrutar de la montaña de manera segura.

**MONTAÑA SEGURA**

ARAGÓN  
TU REINO

www.turismodearagon.com

www.facebook.com/TurismodeAragon

@aragonturismo

VIVE ARAGÓN EN TU MOVIL

ARAGÓN

GOBIERNO DE ARAGÓN

**GRAN RECORRIDO** | La FAM organiza una travesía de cinco días por el Prepireneo dentro del programa 'Aragón a pie por GR'

## De Tella a Biescas por la Senda Prepirenaica GR 15

Dentro del Programa 'Aragón a pie por GR' que impulsa la Federación Aragonesa de Montañismo (FAM), entre los próximos días 12 y 16 de septiembre, hemos preparado una fantástica travesía por el Sendero Turístico de Aragón GR 15 entre las localidades de Tella y Biescas, una estupenda opción si todavía te quedan vacaciones que disfrutar y tienes ganas de compartir esta aventura con otras personas.

El GR 15 es un sendero turístico que atraviesa el Pirineo aragonés por sus zonas intermedias, inmediatamente al sur de sus cumbres más elevadas. Se trata de un bellissimo y, a la vez, exigente recorrido por escarpadas sierras y gargantas, bosques extraordinarios y zonas pobladas en las que también descubrir la esencia de la arquitectura tradicional.

El tramo que proponemos, entre Tella y Biescas, nos ofrece algunas de las perlas más destacadas en el entorno del Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido: las gargantas de Escuaín, el espectacular cañón de Añisclo, el bosque de la Pardina del Señor, el valle de Broto o los pueblos deshabitados del Sobrepueblo, todo un cóctel de sensaciones difícil de olvidar.

Los 88 kilómetros de la travesía, 4.000 m de desnivel acumulado en ascenso y 5.000 m de desnivel acumulado en descenso, que se realizan en cinco jornadas, arrojan unas cifras que convierten la ruta en un itinerario exigente que requiere una buena forma física.

La edad es a partir de 16 años y, en el caso de menores, deberán ir acompañados de un tutor legal. El número de participantes está limitado a un máximo de 5 personas. El precio de la travesía es de 350 euros para federados y 380 euros para no federados (se incluye la tramitación de la licencia federativa). Incluye guía de montaña (TDME) que acompañará a los participantes a lo largo de todo el recorrido, alojamiento en régimen de pensión completa (incluido picnic para las comidas) y traslado en autobús de Biescas a Tella.

### Itinerario previsto

El lunes 12 de septiembre está previsto comenzar en el polideportivo de Biescas, a las 16.00 (los participantes pueden acudir hasta la localidad en sus vehículos particulares o en transporte público). La organización dispondrá de un microbús para trasladar a los participantes hasta el inicio de



Castillo Mayor desde las gargantas de Escuaín. F. LAMPRE



Mapa de la travesía. PRAMES

### DATOS ÚTILES

#### Material necesario:

- Gorro/gorra.
- Gafas de sol.
- Mochila de 30-40 litros.
- Cantimplora.
- Botiquín personal.
- Botas de montaña.
- Ropa de montaña (3 capas).
- Bastones preferentemente telescópicos (opcional).

#### Inscripción:

- Del 1 al 7 de septiembre.
- Federación Aragonesa de Montañismo. C/ Albareda, 7, 4º 4ª, CP 50004, Zaragoza.
- Horario: de lunes a viernes, de 11.00 a 13.00, y martes y miércoles, de 17.00 a 20.00.
- Contacto: tel.: 976 227 971; fax 976 212 459; e-mail fam@fam.es; web www.fam.es

la travesía en la localidad de Tella, donde comenzará la ruta. Tras 2 km y 200 m de descenso se alcanza la aldea de Lamiana, donde nos alojaremos en el Hotel Lamiana.

El martes 13 caminaremos desde Lamiana a Bestué, pasando a lo largo de la ruta por la localidad de Escuaín. Son 12,5 km, con 850 m de ascenso y 750 m de descenso. El alojamiento, en esta ocasión, será en el albergue Treserols de Bestué.

La jornada del miércoles día 14 nos trasladará de Bestué a Buerba. También visitaremos la bonita localidad de Vio. La longitud se incrementa con sus 14,5 km, y también el desnivel, con 950 m de ascenso y 1.050 m de descenso. Tenemos concertado el alojamiento en Casa Lisa de Buerba (Turismo Rural).

El jueves 15 nos aguarda una larga etapa entre Buerba y Broto, atravesando también las localidades de Fanlo y Buesa. Son, nada más y nada menos, que 33 km, con 700 m de ascenso y 1.350 m de descenso. Esa noche el alojamiento será en el albergue A Borda Felices de Broto.

Para finalizar, el viernes 16 de septiembre, con los cuerpos bien entrenados por las jornadas previas, nos espera la etapa reina de la travesía. Los 26 km entre Broto y Biescas, con 1.610 m de ascenso y 1.655 m de descenso que auguran una dura jornada. Tras el colofón de la travesía en Biescas, retorno a los lugares de origen.

**FERNANDO LAMPRE**  
Vicepresidente FAM



ESTE VERANO NINGÚN DOMINGO SERÁ IGUAL CON HERALDO

EL PRÓXIMO DOMINGO ESTARÁS... A LA ÚLTIMA

HERALDO te entrega cada DOMINGO de los meses de julio, agosto y septiembre una revista diferente para que estés al corriente de la moda, de los últimos adelantos de la ciencia y de detalles históricos que quizás no conozcas. ¡Porque este verano ningún domingo será igual con HERALDO!

LAS REVISTAS SE ENTREGARÁN DE FORMA CONJUNTA E INSEPARABLE CON EL CABECERO. PRECIO DE HERALDO DEL DOMINGO: 3 €



PRÓXIMO DOMINGO 'MARIE CLAIRE' mini CON TU HERALDO

Y el DOMINGO 4 'MUY INTERESANTE' con tu HERALDO



**HERALDO**  
DE ARAGON

**ESCAPADA** | Un recorrido sencillo por el Parque Natural Posets-Maladeta

## El camino de La Creu, en el valle de Barrabés



El camino de La Creu en su tramo tallado, ante el valle de Barrabés. PRAMES

El camino de La Creu, señalizado como S-12 por el Parque Natural Posets-Maladeta, es una ruta circular que parte de Aneto y termina en el mismo lugar, introduciéndose por un espacio natural protegido donde, más al norte, se localizan más de 60 picos que superan los 3.000 m de altitud.

Antes de iniciar la ruta, podemos disfrutar de la arquitectura montañesa de la localidad y visitar el centro de interpretación del parque natural, donde se puede obtener nutrida información de la geología, la flora y la fauna de estas montañas, y de la tradicional relación de las sociedades montañesas con este entorno.

El recorrido sigue un camino que avanza ganando altura entre fresnos, avellanos, arces, robles, bojés y otras especies, en parte empedrado y murado a tramos. Cerca del comienzo se encuentra el 'pilaret' de Sant Sadurní. Más adelante se alcanzará el dedicado a la Inmaculada Concepción y, finalmente, un tercero, el de Sant Antoni, al que los vecinos de Aneto acuden en romería portando cencerros una vez al año.

### DATOS ÚTILES

**Distancia:** 5,6 km.  
**Horario:** 2 h.  
**Desnivel:** 250 m.  
**Tipo de recorrido:** circular.

Las vistas que se divisan durante esta subida son espectaculares, sobre todo, desde el mirador interpretado que hay antes del último 'pilaret' y desde donde se puede admirar tanto el propio valle del río Llauset como el de Barrabés, recorrido por el Noguera Ribagorzana, río en el que desagua el primero.

Más adelante, se alcanza el punto más alto de la ruta, que coincide con la pista que desde Aneto lleva a Llauset. Desde aquí, en descenso, la ruta sigue hacia el azul de Morelló, que desvía parte del agua del río Llauset para conducirla por un canal hasta la cámara de carga del Salto de Senet. El azul es el punto intermedio del recorrido.

Este sigue hacia el canal de Senet por el camino tallado para la

construcción de toda esta infraestructura que tiene la función de abastecer la cámara de carga desde la que el agua, por una tubería, desciende para producir energía en la central de Senet, construida a mediados del siglo pasado.

Tras pasar por un pequeño túnel, comienza un espectacular tramo abierto a pico y barrón sobre el río, acondicionado con sirgas y pasamanos. La estrechez de algunos puntos y el riesgo de desprendimientos de piedras en días de lluvia, ya que atraviesa una estrecha faja en una impresionante pared rocosa, deben de mantenernos atentos en el recorrido. Por todo ello, no se recomienda hacerlo durante los meses de invierno, ni a principios de primavera o en días lluviosos.

Una vez que llegamos a la cámara de carga del Salto de Senet, es importante no salirse del camino marcado y estar atentos en la señalización. Continuando por el firme cementado de otro canal de abastecimiento, se regresa a Aneto, a donde se accede por la parte baja de la localidad.

PRAMES

## AGENDA DEPORTIVA

### ■ Grupos Montaña

**Sabiánigo**  
Sabiánigo (Huesca).  
Tel.: 974 480 687.  
gms@gmsabi.com  
www.gmsabi.com

**Alta montaña**  
Fecha: 3 de septiembre.  
Lugar: Tuca Paderna (2.622 m).  
Fecha: 4 de septiembre.  
Lugar: Tuca Mulleres (3.013 m).

**■ CM Ibonciecho**  
Utebo (Zaragoza).  
ibonciecho@clubibonciecho.es  
www.clubibonciecho.es

**Alta montaña**  
Fecha: 3 de septiembre.  
Lugar: pico Cotiella (2.912 m).

**■ Grupo Alpino Javalambre**  
Teruel.  
Tel.: 978 617 612.  
www.clubjavalambre.com  
galpinoj@gmail.com

**Alta montaña**  
Fecha: 3 de septiembre.  
Lugar: Monte Perdido (3.355 m).

**■ GM El Castellar**  
Alagón (Zaragoza).  
Tel.: 976 612 006.  
www.elcastellaralagon.net  
elcastellaralagon@telefonica.net

**Alta montaña**  
Fecha: 3 y 4 de septiembre.  
Lugar: los Gabietos (3.035 y 3.031 m).

**■ AD Aventuras Trepakabras**  
Zaragoza  
679 419 503.  
http://asociacionaventuras-trepakabras.jimdo.com/  
**Alta montaña**  
Fecha: 3 y 4 de septiembre.

Lugar: pico Salbaguardia (2.738 m).

**■ CM Rodanas**  
Épila (Zaragoza).  
Tel.: 976 603 065/679 405 802.  
cm.rodanas@gmail.com

**Alta montaña**  
Fecha: 4 de septiembre.  
Lugar: Lurien (2.826 m).

**■ Peña Guara**  
Huesca.  
Tel.: 974 212 450.  
www.p-guara.com

p-guara@p-guara.com  
**Barranquismo**  
Fecha: 3 de septiembre.  
Lugar: barranco Lalarri.

**■ CM Pirineos**  
Zaragoza.  
Tel.: 976 298 787.  
www.clubpirineos.org  
info@clubpirineos.org

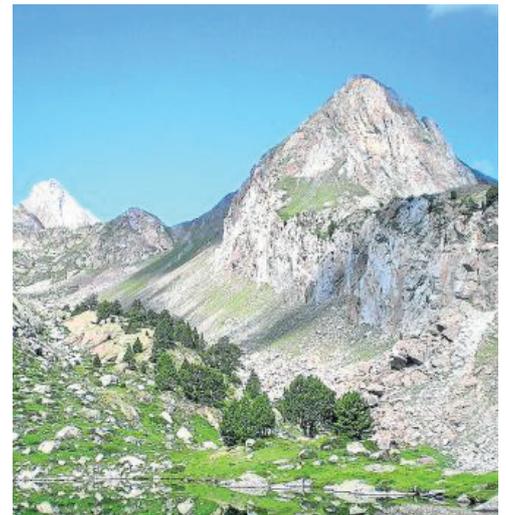
**Escalada**  
Fecha: 3 y 4 de septiembre.  
Lugar: ferratas para Machakas II.

**■ Centro Excursionista Ribagorza**  
Graus (Huesca).  
Tel.: 974 546 090.  
info@centroexcursionistari-bagorza.com  
www.centroexcursionistari-bagorza.com

**Senderismo**  
Fecha: 3 de septiembre.  
Lugar: estación Piau Engaly-Soum des Salettes.

**■ CM Tertulia Albada**  
Zaragoza.  
Tel.: 976 506 561 / 636174 633.  
tertuliaalbada@hotmail.com  
http://tertuliaalbada.blogspot.com.es/

**Senderismo**  
Fecha: 3 de septiembre.  
Lugar: aguallueves de Aneto y de Aguelay.



Tuca Paderna. PRAMES