



ARAGÓN

Un país de montañas



NOTICIAS MONTAÑERAS
8/ XIV REDOLADA A ZARAGOZA
ANDADA Y NORDIC WALKING
CON OS ANDARINES Y LA FAM,
EL 30 DE SEPTIEMBRE

Nº 703  Suplemento especializado en los recursos turísticos aragoneses y en la actualidad del sector



Jacuzzi exterior, una manera de relajarse y de disfrutar en compañía. BALNEARIO DE ARIÑO

BALNEARIOS, MAS ALLÁ DEL AGUA MEDICINAL

2-3/ El turismo termal ha ampliado su actividad a todas las edades, temporadas y propuestas de ocio

Los 10 establecimientos aragoneses suponen casi el 30% de la oferta de plazas en todo el país



ACTUALIDAD

4/ EXHIBICIONES Y SALIDAS
SENDERISTAS EN NATUR
EJEA, EL SALÓN DEL OCIO Y EL
DEPORTE EN LA NATURALEZA



DE RUTA

6-7/ DESDE URRIÉS A LA
ERMITA DE LA MAGDALENA
PARA DISFRUTAR DE LAS
VISTAS DE LA VALDONSELLA

22 DE SEPTIEMBRE DE 2017

PROMUEVE:



CON LA GARANTÍA
EDITORIAL DE:

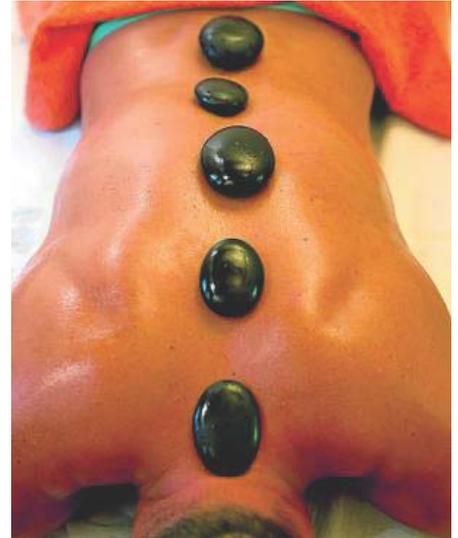


PATROCINAN:





▲ Piscina en roca natural, en Vilas del Turbón. BALNEARIO VILAS DEL TURBÓN



▲ Tratamiento con piedras. BALNEARIO VILAS DEL TURBÓN



Ocio y descanso

5 RAZONES PARA IRSE A UN BALNEARIO

Venerados desde antiguo por los efectos medicinales de sus aguas, los establecimientos termales de Aragón son ahora modernos centros para el ocio y la relajación en cualquier época

Despertar en la paz de las montañas, relajarse en una piscina burbujeante mecido por el rumor del agua mientras miramos el paisaje a través de una cúpula de cristal; o salir en excursión por la naturaleza para volver luego a relajarse con una tarde de piscina y masaje. Son algunos de los placeres que ofrece la estancia en los balnearios aragoneses.

Aragón disfruta de numerosos puntos con aguas medicinales que han sido refugios de curación desde tiempos de griegos y romanos. Paraísos de calma y salud, los establecimientos termales han aumentado hoy en día sus atractivos para un cliente que busca en ellos nuevas formas de ocio y descanso. Hay cinco buenas razones (¡por lo menos!) para irse a un balneario:

1. Relajación

El agua siempre tiene un efecto relajante. Más aún si la disfrutamos en un circuito termal donde

se combina la acción del agua sulfurada con los contrastes térmicos y las diferencias de presión, un proceso que genera una sensación de placidez y relax corporal. Cascadas, salas de cromoterapia, saunas, nebulizaciones, pediluvios e hidromasajes son algunos de las placenteras actividades que proporcionan estos establecimientos termales, una oferta que no para de crecer.

También los tratamientos de belleza se han añadido con actividades como la aplicación de fangos o aprovechando el efecto antioxidantes de algunas aguas. El Balneario de Manzanera ha ido más allá y elabora productos cosméticos con sus manantiales medicinales.

2. Tratamientos

La oferta medicinal de sus aguas sigue siendo un importante atractivo en los balnearios aragoneses. «Hay hoteles con spa pero solo los balnearios contamos con aguas minero-medicinales, declaradas de utilidad pública, y administra-

10 CENTROS

- Balneario de Alhama de Aragón****
- Balneario de Ariño****
- Balneario La Virgen** (Jaraba)
- Balneario Manzanera El Paraíso***
- Balneario Panticosa Resort****
- Balneario Paracuellos de Jiloca***
- Balneario Serón*** (Jaraba)
- Balneario Sicilia**** (Jaraba)
- Balneario Termas Pallarés***** (Alhama de Aragón)
- Balneario Vilas del Turbón

- Toda la información está accesible en la web de la asociación www.balneariosdearagon.com



▲ Balneario de Manzanera El Paraíso. BALNEARIO DE MANZANERA



das siempre bajo la supervisión de un médico y con un equipo de fisioterapeutas», afirma José Franch, presidente de la Asociación de Balnearios de Aragón y gerente de Vilas del Turbón, cuyas aguas están indicadas «para el riñón, el hígado y la piel», dice.

Las propiedades terapéuticas del agua tanto bebida (cura hidropónica), por inmersión (para la mejora de la circulación, las articulaciones óseas o trastornos dermatológicos) o por inhalación, se combinan con tratamientos con aerosoles, chorros, vapores...

La haloterapia, respirar sal, es la última novedad. En este tratamiento «se inhalan partículas muy finas de sal que, al llegar a los pulmones, facilitan la eliminación de toxinas y mejoran las alergias y asma y ayudan a las personas propensas a los resfriados», explica Montse Sánchez, del Balneario de Sicilia en Jaraba, que cuenta con una cámara de sal para esta terapia. Se trata de un tratamiento llegado «desde Europa

del Este, donde se observó que los trabajadores de las minas de sal no sufrían de estas dolencias», explican desde Manzanera, que ofrece también terapia de sal.

3. Contacto con la naturaleza

Los establecimientos termales aragoneses se hayan enclavados en entornos naturales de gran belleza, por lo que los paseos y excursiones por su entorno son otro de sus atractivos. La subida al Turbón es natural desde el balneario de Vilas, donde José Franch también recuerda que pasan varios senderos de gran recorrido, «y en la vecina Campo hay multitud de ofertas en deportes de aventura». Excursiones y paseos por las hoces del río Mesa ofrecen un amplio catálogo también en Jaraba, como el avistamiento de rapaces.

Ariño une a sus instalaciones recién estrenadas (abrió hace dos años) su ubicación en plena sierra de Arcos, un paraje idílico, del que se disfrutará aún más en unas futuras cabañas modulares en



▲ Lago exterior en las instalaciones del Balneario de Paracuellos de Jiloca. BALNEARIO DE PARACUELLOS DE JILOCA



▲ Niños en el circuito del balneario de Sicilia. B. SICILIA



▲ Masaje y tratamiento antiestrés. BALNEARIO DE PARACUELLOS DE JILOCA

plena naturaleza que el balneario tiene en proyecto.

4. También con niños

En los balnearios también hay actividades pensadas para los más pequeños y no solo hablamos de ludotecas o parques. En Sicilia tienen un jardín infantil con todo un circuito diseñado para ellos,

con salas de sensaciones que se recorren con un monitor siguiendo una aventura acuática.

5. En cualquier época

Semana Santa y verano son la época alta de los balnearios para el público familiar, y el turismo termal 'senior' llena los días laborales. Además, crecen «los jóve-

nes o parejas que vienen los fines de semana, para los que diseñamos planes especiales para disfrutar en cualquier época», afirma José Franch. Ramiro Pérez, del balneario de Paracuellos de Jiloca, también añade a «personas solas que vienen a recibir tratamientos antiestrés».

MARÍA JOSÉ MONTESINOS



DE UN VISTAZO

1

Aragón cuenta con 10 establecimientos termales, situados en las tres provincias aragonesas.

2

Ofrecen un total de 2.932 plazas de alojamiento, durante 290 días de media, alcanzando una ocupación del 76,42%.

3

Los balnearios aragoneses suponen el 21% de la oferta termal en España por número de establecimientos y el 27% por plazas.



DÓNDE COMER COCINA SALUDABLE AL AIRE DE LA SIERRA

El restaurante La Alcuza, en el balneario de Ariño ofrece menús variados y saludables, que se pueden degustar en la terraza, con el paisaje de la sierra como fondo.



Balneario de Ariño.
Ctra. Ariño-Albalate km 2. Ariño
Teléfono 978 077 077.



DÓNDE DORMIR LA PAZ DE LAS ALTURAS, EN MANZANERA

A 1.050 m de altura, con certificación Starlighth para la observación de estrellas por la pureza de sus cielos y a 4 km del pueblo de Manzanera, este es un lugar perfecto para el reposo.



Balneario de Manzanera.
Ctra. Abejuela, km. 2. Manzanera.
Teléfono: 978 781 818.

NaturEjea
SALÓN DEL OCIO
Y DEPORTE EN LA NATURALEZA
30 de septiembre y 1 de octubre de 2017
Recinto Ferial de Ejea de los Caballeros (Zaragoza)
de 11 a 14h y 16 a 19h - Entrada libre

CON EL ACUARIO MÓVIL MÁS GRANDE DE EUROPA

Demostración de pesca y taller de cebos
III Boatares Trail · Rocódromos para adultos y niños
Bautismo en pirogua · Campeonato de pesca
Taller de cocina saludable con productos locales
Paseo cicloturista · Ruta naturalista por la Ciudad del Agua
Actividades deportivas indoor · Exhibición de aeromodelismo
Jornadas técnicas · Presentaciones de planes y productos turísticos
Jornada de puertas abiertas del Centro de Visitantes
de la Bardena Aragonesa · Expositores



Natur Ejea

UNA FERIA DE OCIO, DEPORTE Y NATURALEZA

Ejea de los Caballeros celebra el 30 de septiembre y 1 de octubre una nueva edición de Natur Ejea, el salón del Ocio y el Deporte en la Naturaleza, que viene precedido de una semana de actividades

El acuario móvil más grande de Europa, cuatro rocódromos, exhibiciones de aeromodelismo o de pesca y un espacio agroalimentario son algunas de las actividades que podrán disfrutarse el fin de semana del 30 de octubre y 1 de abril en Natur Ejea, Salón del Ocio y el Deporte en la Naturaleza, de Ejea de los Caballeros. Todo en un horario de 11.00 a 14.00 y de 16.00 a 19.00 pues, por primera vez, el salón permanecerá cerrado al mediodía. La entrada es gratuita.

El salón se celebra en el recinto ferial de la localidad, al que podrá llegarse con un tren turístico habilitado para el certamen, con varias paradas por el casco urbano. Además de las actividades de interior, se realizarán diversas actividades de exterior en la Ciudad del Agua, con salidas senderistas, pruebas de trail, bautismo de piragua en el Parque Lineal del Gancho o un Campeonato de Pesca en el pantano de San Bartolomé. Desde la organización se subraya que se han impulsado las actividades adaptadas a la participación infantil, para que puedan ser disfrutadas en familia.

Día Mundial del Turismo

Natur Ejea ha querido unir su celebración al desarrollo de una semana previa de actividades, que se unen también a la conmemoración el día 27 de septiembre, del Día Mundial del Turismo. Así, desde el lunes 25 al 1 de octubre van a desplegar una serie de acciones que tienen como eje central la combinación de turismo y naturaleza. Entre las actividades programadas se encuentran visitas a espacios naturales de Ejea: a la Estanca de Escorón para observar las aves; a la Marcuera para ver los Aguarales de Ejea; y a Sora para conocer una sabina albar que acaba de recibir la calificación de árbol singular.

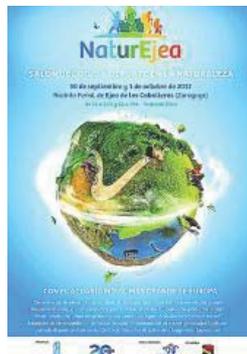
La Comarca de Cinco Villas participará también en Natur Ejea para presentar las nuevas ru-



▲ Salida ornitológica en la edición del año pasado. COMARCA CINCO VILLAS



▲ Rocódromo. COMARCA CINCO VILLAS



▲ Cartel de Natur Ejea.

Durante toda la semana habrá visitas a espacios naturales

tas naturales, una oferta que se ha estructurado en tres bloques, con rutas ornitológicas, botánicas y un recorrido paisajístico-geológico por Vadiello y las Bardenas Negras. Se trata de propuestas organizadas en colaboración con las comarcas de La Hoya de Huesca y Somontano de Barbastro, como zonas prepirenaicas al igual que Cinco Villas, y a las que se sumará próximamente una lista de rutas ecuestres por los tres territorios.

M. J. M.

PLANES PARA ESTA SEMANA



Calatayud se traslada al pasado con la recreación histórica 'La Dolores, un viaje en el tiempo'

La ciudad de Calatayud recordará este fin de semana la historia de la población en el siglo XIX mediante la recreación histórica 'La Dolores, un viaje en el tiempo'. En la plaza de España se instalará un mercado con puestos artesanos y productores locales agroalimentarios y las calles del centro bilbilitano contarán con representaciones teatrales de hechos históricos, recuperación de oficios antiguos, música de la época y la interpretación de personajes ilustres del siglo XIX.

2

Festival de Gastromúsica para pueblos despoblados en Samitier

El festival En Clave de Aragón de Gastromúsica tiene

este domingo cita en la iglesia de San Miguel de Samitier. A las 12.00, la Coral de Fraga ofrecerá un concierto de música barroca con acompañamiento de órgano. El concierto finalizará con degustación y venta de vinos y productos agroalimentarios en el entorno de la Torre de San Vicente -siglo XVI- de la localidad.

3



Curso práctico de senderismo, GPS y orientación en Aguaviva

La comarca turolense de Bajo Aragón organiza en Aguaviva un curso de senderismo, GPS y orientación para el fin de semana del 30 de septiembre y 1 de octubre. Se trata de un curso gratuito y durante la primera jornada se realizará la instrucción teórica sobre orientación, brújulas, planos y aplicaciones móviles para no perderse, que se ejercitarán de manera práctica al día siguiente durante una salida al campo. Las inscripciones pueden hacerse en el Ayuntamiento de Aguaviva (978 848 234) y en el correo info@aytoaguaviva.es.

Y TAMBIÉN EN DIGITAL

unpaisdemontañas.heraldo.es



ESPECIAL



El Aragón de las experiencias

Aragón se visita y se siente. El Gobierno de Aragón impulsó en 2016 la primera convocatoria de los Premios a la Mejor Experiencia Turística Aragonesa y el resultado fue un catálogo de actividades que se ajustan a todos los tipos de turista y que ofrecen experiencias únicas, que generan recuerdos, crean momentos especiales y felices, momentos que se hacen únicos y son el paso a otra experiencia.

Hasta el próximo 29 de septiembre continúa abierta la convocatoria para aquellas entidades y empresas que quieran presentar su propuesta para 2017, ya que con estos premios se trata de reconocer el trabajo de quienes innovan en materia de turismo y de premiar aquellas opciones de ocio que implican venir a Aragón para poder vivirlas.

ESPACIOS La naturaleza, los ríos, las cumbres nevadas, los cielos limpios... son los principales espacios en los que se desarrollan gran parte de estas experiencias. Tal y como señala el consejero de Vertebración del Territorio, José Luis Soro, «contamos con el destino ideal para vivir la mejor experiencia». En la edición del año 2016 se seleccionaron 25 propuestas de las que salieron dos finalistas y un primer premio. La mejor experiencia turística fue para la empresa Tena Park que ofrece la posibilidad de construir y pasar la noche en un iglú. Como finalistas, la propuesta de la Ruta de la Garnacha con su Enoaventurata. Mushing entre viñedos de Aventuras Bajo Cero; y Vive el Pirineo, propuesta de Atonpa que incluye actividades para conocer el patrimonio cultural y natural.

El deporte de aventura en los ríos y embalses de Aragón, la experiencia gastronómica en Guayente-Cerler, la BTT, las actividades culturales nocturnas en los bosques, la observación de las estrellas, la visita a las antiguas minas... son algunas de las propuestas que se presentaron en la pasada edición.

José Luis Soro, explica que «gran parte de los turistas piensan primero qué experiencia quieren vivir y después buscan en qué destino puede llevarla a cabo». En este sentido, «Aragón tiene que posicionarse como destino de experiencias y los proveedores de servicios turísticos están afinando el ingenio para ofrecer un servicio único».

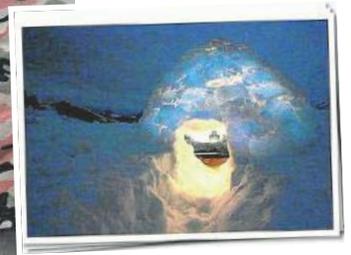
MOMENTOS FELICES Desde la Dirección General de Turismo se confía en que aquellos turistas que encuentran momentos felices y atesoran buenos recuerdos,



Contacto con la naturaleza y los animales, en la experiencia Vive el Pirineo de la asociación Atonpa.



A la izda., mushing entre viñedos por la Ruta de la Garnacha. Abajo, construcción de un iglú para pasar la noche, experiencia de Tena Park.



José Luis Soro, consejero de Vertebración del Territorio. A. NAVARRO

«Contamos con el destino ideal para vivir la mejor experiencia»

«Aragón tiene que posicionarse y los proveedores turísticos están afinando el ingenio para ofrecer un servicio único»

José Luis Soro

son los mejores embajadores de Aragón como destino turístico y el turismo de experiencias es una forma diferente y muy atractiva de disfrutar de la naturaleza, de la gastronomía, amar el paisaje y a sus gentes.

A finales de año se conocerán las nuevas propuestas turísticas. De ellas se destacará la originalidad de la actividad, la innovación de la experiencia, la emoción que se transmita, el potencial de atracción turística y las experiencias satisfactorias de las personas que ya han realizado la actividad. ■

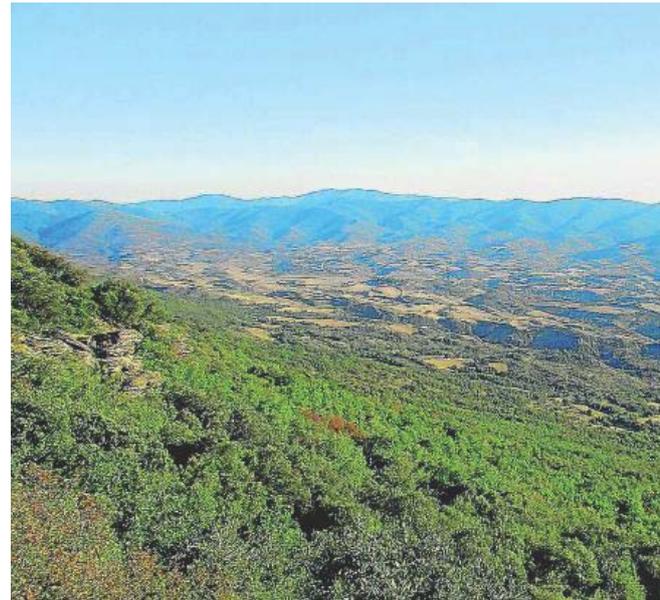


Ruta por las Cinco Villas

DESDE URRIÉS

A LA ERMITA DE LA MAGDALENA

Este recorrido sigue un antiguo camino tradicional, en territorio del Prepirineo. A la ruta principal se une la posibilidad de continuar con dos paseos a la fuente Vieja y al Calvario, cerca del propio Urriés



▲ Panorámica de la Valdonsella desde el camino a la ermita. FOTOS DAVID SAZ/PRAMES

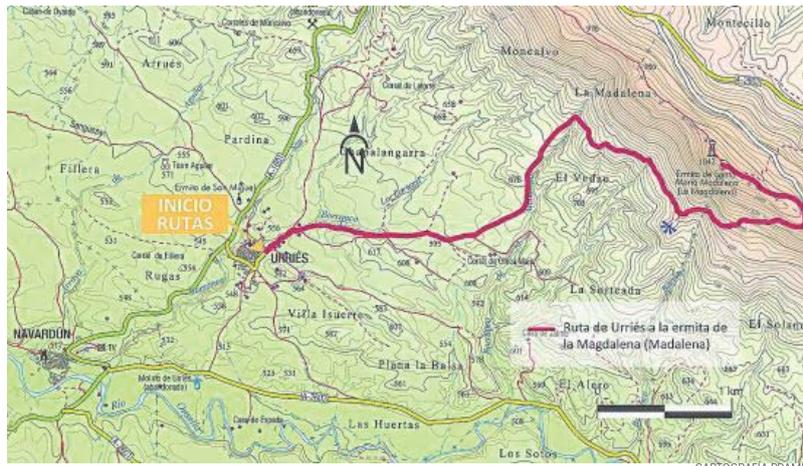
Esta ruta recientemente señalizada permite acceder desde la misma localidad de Urriés a la estratégica ermita de la Magdalena (o Madalena como se la conoce en la zona). Esta y las otras rutas tienen su inicio en 'La Portaza', antigua entrada al pueblo ya desaparecida y donde encontraremos un panel interpretativo. Ubicada a 1.042 m de altura, la ermita corona la sierra que, por el norte, delimita el valle donde se ubica la localidad, justo en el punto de unión de los municipios cincovilleses de Los Pintanos, Navardún y Urriés. Desde el entorno de la ermita se obtienen unas excelentes vistas de la Valdonsella, llegando a divisar por el norte los Pirineos.

En el patrimonio de Urriés destaca su iglesia románica de San Esteban (siglos XII-XIII). También cuenta con un Museo Etnológico, abierto el verano pasado, bar-restaurante y albergue (tel.: 649 111 421). Para visitar estos lugares nos dirigiremos al bar social o contactaremos previamente con el teléfono 679 333 384.

La ruta a la ermita de la Magdalena, que salva un acusado desnivel de casi 500 m, se desarrolla siguiendo el camino tradicional entre Urriés y Pintano. Consta de dos tramos bien diferenciados. Por un lado, el correspondiente al tramo de pista agrícola y forestal que, al principio entre campos de cultivo y luego entre bosque, asciende hasta la balsa de las Lecineras en poco más de 1 hora. Y por otro, la segunda parte del recorrido que aprovecha el bonito y más que milenario camino peatonal de herradura que, entre el bosque de encinas y robles, alcanza la pista cimera que da acceso a la ermita de Santa María Magdalena/Madalena.

El santuario fue construido probablemente en el siglo XIV,

DE UN VISTAZO



CARTOGRAFIA PRAMES



DATOS ÚTILES

Tipo de recorrido: lineal.

Distancia: 6 km (solo ida).

Horario: 2 h (sin paradas).

Dificultad: baja.

Desnivel: 485 m+.

Época recomendada: todas.

Acceso: desde Sos del Rey Católico por la A-127 en dirección a Sangüesa, tomando enseguida desvío a la derecha por la A-1601 hacia Navardún.

aunque en el siglo XVIII fue remodelado siguiendo el estilo barroco aragonés. Es un edificio con muros gruesos de mampostería y contrafuertes exteriores, en piedra de color gris, con un arco triunfal de medio punto y bóveda de horno. Regresamos por el mismo camino.

Este pequeño paseo peatonal recorre desde el núcleo de Urriés el viejo camino del viacrucis o del Calvario que, jalona-

En el punto final se disfruta de unas excelentes vistas de la Valdonsella

do de cruces, asciende hasta el cercano cerro Santa Cruz, excelente mirador natural de Urriés y su entorno.

Es un paseo señalizado de poco más de medio kilómetro de longitud. El viejo camino se desarrolla al principio llano, atrinchado entre dos campos de cereal. Al llegar a la pista del cementerio comienza un suave ascenso por la loma del cerro Santa Cruz que culmina, siempre con excelentes



▲ Fuente Vieja.



▲ Cruz en el Calvario.

vistas, en la parte más elevada del monte (582 m), junto al depósito del agua de Urriés. Regresamos por el mismo camino.

Camino de la Fuente Vieja

Desde Urriés podemos también llegar, en pocos minutos y siguiendo el camino señalizado, hasta la Fuente Vieja (unos 300 m). La fuente se emplaza en un bonito paraje natural, en las inmediaciones del puente sobre el



▲ Iglesia de San Esteban de Urriés.



▲ Ermita de la Magdalena.

barranco La Portaza, metros antes de que se junte con el de San Miguel. Sobre el mismo grifo de la fuente (situada sobre el antiguo abrevadero de animales) existe una inscripción poco legible que rememora la fecha de 1821. Desde el manantial podremos adentrarnos de nuevo en el casco urbano de Urriés, terminando así un agradable y sencillo paseo peatonal.

PRAMES



▲ Guarda en el refugio de Góriz informando a un montañero.

REFUGIO DE GÓRIZ

Campaña Montaña Segura

LOS GUARDAS DE LOS REFUGIOS, ALIADOS PARA EL MONTAÑERO

Los guardas son grandes cómplices para la seguridad del montañero, por su conocimiento atesorado del terreno y por otras funciones de su labor cotidiana

Los guardas de los refugios de montaña son los responsables del mantenimiento de estas infraestructuras tan importantes para el montañero y de prestarle los servicios que en cada caso ofrecen. Por su particular dedicación, su permanencia en la montaña y por otras funciones que cumplen en su quehacer diario, son también aliados imprescindibles en materia de seguridad para quienes se mueven en su entorno. La información directa y actualizada de la que disponen, su conocimiento del medio, de las condiciones de la alta montaña y del terreno en el viven y trabajan, los convierten en fuentes de información y grandes aliados para nuestra seguridad. Aprovechémoslo y tengamos muy en cuenta siempre sus consejos.

La labor cotidiana de un guarda de refugio no se ciñe solo al mantenimiento de la instalación y a la prestación de servicios al montañero, labores ya dispares en sí mismas. Su trabajo no es nada fácil y requiere habilidades y conocimientos diversos, además de un talento y una especial relación con la montaña. Para ser guarda de un

refugio de montaña hay que ser muchas cosas a la vez: montañero, hostelero, cocinero, meteorólogo, experto en condiciones extremas... Hay que saber estar entre grupos bulliciosos y en la más absoluta soledad. Estos chicos y chicas 'para todo' son también unos activos trabajadores por la seguridad de los montañeros y senderistas. Buena parte de su jornada laboral, que suele ser de 24 horas, la dedican a trabajar por y para la seguridad, durante las cuatro estaciones (la mayor parte de los refugios guardados de Aragón están gestionados por la Federación Aragonesa de Montañismo y permanecen abiertos todo el año).

La permanencia in situ a lo largo del año, la modernización y la disponibilidad en los refugios de servicios como internet, permiten a los guardas prestar una serie de servicios que trascienden el campo de la hostelería e

inciden directamente en la seguridad del senderista y del montañero.

Información de primera mano

Además de prestar un apoyo muchas veces vital en tareas de rescate, los guardas cumplen otras funciones como la toma de datos meteorológicos para la Agencia Española de Meteorología (Aemet), con volcado a la web de las mediciones de los últimos siete días; el mantenimiento de las 'webcams', las cámaras de vídeo consultables vía internet que nos permiten conocer las condiciones de la montaña en tiempo real; la actualización en sus sitios web y redes sociales de las condiciones en las que se encuentran las rutas; el estado de los accesos invernales, los cortes de nieve y cualquier incidencia que pueda afectar a nuestra seguridad.

Todo ello sin olvidar la preparación de la habitación en la que

dormiremos y del menú que repondrá nuestras fuerzas.

En su día a día los guardas están atentos al estado de la montaña y de las rutas más frecuentadas, así como a la meteorología de la zona, y la van reportando por distintas vías. Comparten información y fotos de otros usuarios en las redes sociales y, desde su posición y conocimiento del lugar privilegiados, responden dudas y ofrecen consejos.

Consultar todo ese caudal de información generada en los refugios, consultar dudas y compartir con los guardas nuestros planes aumentará sin duda nuestra seguridad en la montaña.

En la web www.alberguesyrefugiosdearagon.com encontrarás gran parte de esa información referida a cada uno de los refugios. ¡No olvides consultarla antes de salir de casa, cuando estés planificando tu actividad!

MONTAÑA SEGURA





▲ La XIV Redolada a Zaragoza se desplace este año al barrio de la Cartuja. RAFA CORED

Con Os Andarines y la FAM XIV REDOLADA A ZARAGOZA ANDADA Y NORDIC WALKING

El sábado 30 de septiembre la XIV Redolada a Zaragoza se va al barrio de la Cartuja, con marcha de nordic walking incluida. Inscripciones abiertas hasta la noche del lunes 25

El sábado 30 de septiembre, la XIV Redolada a Zaragoza se va a la Cartuja, barrio que nos ha acogido con los brazos abiertos poniendo todo su esfuerzo para que cientos y cientos de andarines disfruten de esta andada. La Redolada, siempre innovadora, incorpora este año la participación de los practicantes de nordic walking (marcha nórdica, practicada con bastones), que cuenta con muchos seguidores en Zaragoza y varios grupos que han entrado a formar parte de la Federación Aragonesa de Montañismo.

La colaboración entre las dos organizaciones permitirá dar difusión a esta disciplina a través de una de nuestras más emblemáticas andadas. Así, todos los inscritos en la Redolada pueden este año elegir entre andar o salir en nordic walking, con los mismos recorridos y servicios. Los que participen en esta nueva modalidad saldrán diez minutos antes que los andarines y nos enseñarán su forma de andar.

El plazo de inscripción finaliza el lunes 25 a las 0.00 y puede realizarse en la web www.osandarines.com/andadas/redolada-2-2/. Habrá dos los recorridos de 15 y 26 km que partirán del pabellón polideportivo de la Cartuja, recorrerán la parte histórica del barrio, el Canal Imperial, Valdeguerriana y los pinares de los Montes de Torrero. Al pasar bajo el ferrocarril se separarán la andada larga de la corta; los de la larga seguirán por senderos hasta Parque Venecia, camino del Tiro de Bolla y Montes de Torrero hasta juntarse con los de la corta, continuando por el canal para volver a la Cartuja por el mismo camino de salida.

Deporte de resistencia

La marcha nórdica es un deporte de resistencia y una forma de ejercicio al aire libre que consiste en caminar con la ayuda de bastones similares a los utilizados en el esquí. Los orígenes del nordic walking están en los años 30, cuando la mayoría de los esquiadores de fondo empezaron a

incluirla en sus entrenamientos de verano y otoño. Su práctica como actividad física regular tiene similares efectos benéficos al entrenamiento de otros deportes de resistencia.

Os Andarines ofrecen a los participantes desayuno a la salida, bocata, bebida, café y licor en Valdeguerriana; fruta, frutos secos y bebida en los otros avituallamientos y al llegar al pabellón, junto a una camiseta y la comida, a partir de las 13.30. Habrá servicios de duchas, un espacio para guardar mochilas y UVI móvil con médico. Todos los participantes no federados en montaña tendrán seguro de accidentes. La totalidad de los avituallamientos y servicios estarán atendidos por nuestras voluntarias, encargadas también de las acreditaciones y regalos.

Más información e inscripciones en www.osandarines.com, en los teléfonos 976 061 514 y 615 972 697 y en e-mail: inscripciones@osandarines.com

JOSÉ MARÍA GALLEGO DUQUE
Presidente de Os Andarines d'Aragón

Resultados de la Puyada Oturia, Campeonato y Copa de Aragón de Carreras por Montaña

El 17 de septiembre se celebró en Sabiñánigo la XIII Puyada Oturia, incluida en el calendario del Campeonato de Aragón de Carreras por Montaña en Línea y última prueba de la Copa de Aragón FAM 2017. Tres distancias para dilucidar los campeones en las diversas categorías: sénior y promesas en la exigente Puyada a Oturia (38 km y 2 000 m+); júnior en la media maratón (21 km, 1.000 m+), y cadetes en la 'Andada a San Pedro' (13 km y 600 m+).



▲ Alba Martos. GTACAM

En todas hubo representación del GTACAM 2017 con buenos resultados. En categoría cadete ganó Moisés Muñio, lo que le sirvió para terminar primero en la Copa de Aragón, seguido en esa clasificación por Jorge Adán. En categoría júnior, Yaiza Miñana fue primera en el Campeonato y en la Copa, y Rebeca MontaÑés segunda júnior en la Copa. En categoría promesa, Omar Ladoufi fue primero en Campeonato y Copa, con Alba Martos primera en la Copa. Estupendo grupo y fenomenal temporada la que han realizado todos los integrantes del GTACAM 2017.

En línea de meta, Fran Naval (Mayencos) y Mónica Sáez (Equipo Militar de Esquí) fueron primeros en la Puyada Oturia, mientras que la media maratón fue ganada por Daniel Osanz (Selección FAM-Scott), y Berta Pérez (Mayencos).

Encuentro corredoras en la Escuela de Montaña de Benasque

La Escuela de Montaña de Benasque acogerá los días 13, 14 y 15 de octubre un 'Encuentro de corredoras por montaña', organizado por la Fedme. Dirigido a deportistas que ya practican o que quieren iniciarse en esta disciplina, contará con la presencia de Silvia Leal, Monserrat Martínez, Isabel Santana y Nuria Domínguez. Las participantes deberán estar en posesión de la tarjeta federativa Fedme del año en curso. La inscripción cuesta 74 euros. Contacto e información en www.fedme.es (Programa Mujer y Deporte) y en mujerydeporte@fedme.es

Día del Senderista en la Aragón Sur de Teruel

El XIX Día del Senderista de Aragón se celebrará el 8 de octubre coincidiendo con la marcha 'Aragón Sur' que organiza el Grupo Alpino Javalambre en el parque de la Fuente Cerrada de Teruel. La marcha constará de un itinerario de 21 km y otro más corto de 14,3 Km y 357 m+ sobre el que se desarrollará el Día del Senderista. La FAM ha previsto un servicio de autobús desde Zaragoza, con salida a las 7.00 (precio de 12 € federados y 15 € no federados). La inscripción en la marcha tiene un coste de 15 € (no federados 17 €) e incluye dorsal, avituallamientos, sorteo de regalos, bocata de jamón de Teruel y camiseta. Información e inscripciones en www.aragonsur.blogspot.com.es; para el autobús desde Zaragoza en las oficinas de la FAM hasta el 4 de octubre (c/Albareda 7, 4º 4ª, tel.: 976227 971).

Autobús para el Aragón a pie por el GR II Candanchú-Lizara

El Club Pirineista Mayencos de Jaca organiza el próximo 1 de octubre junto con la Sección de Montaña de Os Andarines d'Aragón una excursión por el nuevo trazado del GR-II entre Candanchú y Lizara (16,7 km, 1.250 m+), actividad del programa 'Aragón a pie por GR' que promueve la FAM. Los interesados contarán con un autobús para su desplazamiento desde Zaragoza que estará estacionado frente al pabellón Príncipe Felipe (dirección Castellón) para salir a las 6.45. Quienes acudan desde Jaca dispondrán también de autobús para su traslado hasta Candanchú y, una vez finalizada la etapa en Lizara, su regreso a Jaca. La actividad está abierta a cualquier persona mayor de 14 años, en posesión de la licencia federativa del año en curso, mínimo modalidad B. Es indispensable llevar equipamiento de alta montaña, almuerzo y comida para la ruta. Información e inscripciones en www.cpmayencos.org y www.osandarines.com