



**SENDERISMO** | Los calendarios locales y nacionales proponen pruebas exigentes con buena preparación física

# Andadas de largo recorrido



Cada vez es mayor la participación en las 'grandes andadas', para senderistas más curtidos. JOSÉ MARÍA GÁLLEGO

En Aragón, desde hace seis años, los senderistas disfrutamos de una liga de andadas populares, la COAPA, que todos los años entrega sus trofeos en el preámbulo de la Jorjeada. Esta es una marcha popular de 75 km entre la plaza del Pilar de Zaragoza y la ermita de San Jorge en Huesca. Este año ha cumplido su decima edición y es la prueba de referencia en el calendario de la COAPA. Pero no es la única; también tenemos la Calcenada de verano que con sus 104 km y lo incierto de la meteorología hacen de ella una de las pruebas más duras, no solo de Aragón, sino de toda España. Ambas pruebas superan una distancia que requiere un buen entrenamiento para afrontarlas y aun así no siempre se consigue. La cantidad de kilómetros es grande y no siempre el cuerpo está preparado física y mentalmente para realizarlo. Bien sea por el afán de superación de la persona, lo cierto es que este tipo de pruebas ha ido aumentando en participación y algunos senderistas hemos buscado otras referentes fuera de nuestra comunidad.

La más famosa y que marca referencia a nivel nacional son los 101 km de Ronda, organizada por

la X Bandera de la Legión. Esta prueba reúne a más de tres mil participantes en la modalidad de carrera-senderismo y otros tantos en la de BTT. Su recorrido por la serranía de Ronda acumula un desnivel positivo superior a los 2.000 m. Desde un punto de vista particular creo que todo aquel que haya terminado la Calcenada de verano puede perfectamente acabar la prueba de Ronda. Otra andada popular es Las LXVII Millas Romanas (100 km) de Mérida, con un trazado muy suave sin apenas desnivel que en sus distintos pasos por la capital extremeña recorre los principales monumentos romanos de dicha ciudad. En los últimos años han ido naciendo otras pruebas como los 101 km Peregrinos o la Madrid-Segovia de similares características.

#### Carreras y 'trails'

También podrían considerarse aptas para algunos senderistas las carreras llamadas Ultra-Trail, que por lo general son de largo recorrido (superiores a 60 km) y el tiempo máximo exigido para completar su recorrido son las 24 horas al igual que en las andadas. Estas suelen salvar la mayoría de ellas un desnivel de 2.000 m como mínimo y la distancia a reco-

rrer alrededor de los 100 km. Aquí habría que resaltar la Ultra Trail Guara Somontano en Alquézar (100 km), Carros de Foc en Sky Runner (63 km, 4.000 m positivos, alta montaña) en el Pirineo leridano, Ultra Trail Sierra de Monsant en Tarragona y muchas otras más. Mención aparte para la Trans Gran Canaria de 123 km que recorre la isla de Sur a Norte, de cota cero a cota cero, pasando por el centro de la isla 2.500 m de altitud y acumula un desnivel positivo superior a los 4.800 m. En estas carreras siempre se batan récords pero hay un porcentaje de participación bastante alto que realiza la mayor parte del recorrido andando y que su mayor triunfo es poder terminar dentro del tiempo establecido.

Hay una prueba recién nacida en nuestro territorio, la Istar Desert Marathon, con un recorrido superior a 110 km y un desnivel mínimo. Su atractivo, y al mismo tiempo dificultad máxima, no es el desnivel acumulado sino el sofocante calor del verano en el desierto de los Monegros donde se pueden llegar a superar los 35 °C. Dónde está el límite es algo que se desconoce, pero siempre existirá la competición con uno

mismo por conseguir superarse cada vez más.

#### Os Andarines d'Aragón

En todas estas andadas, desde hace unos años, un grupo de Os Andarines d'Aragón participamos en ellas, con una representación bastante amplia. Cabe destacar por participación las Millas Romanas de Mérida donde nuestra representación es mas amplia dejando el pabellón de Os Andarines muy alto. Para participar en estas grandes andadas no hace falta ser superhombres; hace unos años a nosotros nos dicen que podríamos hacer estos grandes recorridos y no nos lo habríamos creído; y es que es tan importante estar convencidos de que lo podemos hacer como el entrenamiento físico.

Desde estas líneas os invitamos a participar en alguna de estas andadas. Para empezar, la más asequible por su recorrido fácil (casi llana), la fecha que se realiza (23 de abril), el horario de su salida (22.00), su distancia (75 km) y las facilidades que la organización pone a tu disposición de avituallamientos, coche escoba, etc: es la Jorjeada de Aragón.

**JOAQUÍN BORDONABA  
OS ANDARINES D'ARAGÓN**

## NOTICIAS DEPORTIVAS



#### ■ RUTAS EN LA RED [www.turismodearagon.com](http://www.turismodearagon.com)

El sistema cartográfico web de Turismo de Aragón continúa ampliando y diversificando sus propuestas. Las dos excursiones incorporadas a la página web esta semana proponen descubrir los paisajes y el patrimonio de otras tantas comarcas, para invitar a los usuarios a conocer el territorio aragonés.

Ribera Baja del Ebro, (Hostal El Ciervo- Tramo de sabinas y pinos-Mas del Guardia-Paridera de Las Lanás-Hostal El Ciervo. Ruta circular. A pie). Hoya de Huesca, (Aparcamiento-Barranco de San Martín de la Val d' Onsera-Collado de San Salvador-Ermita de San Martín de la Val d' Onsera. Ruta de ida y vuelta. A pie).

#### ■ CONMEMORACIÓN Ascenso a la Gran Faja

Como cada año, el día 5 de agosto se celebra la tradicional ascensión colectiva a la cima de la Gran Faja o Gran Fache (3.005 m), un evento organizado por la Asociación de Amigos de la Faja. La finalidad de la iniciativa es doble: por una parte, se trata de recordar a los caídos en montaña con una ceremonia religiosa (oración a Nuestra Señora de la Fache) y otra civil; por otra, reafirmar la amistad entre montañeros españoles y franceses. Con la de este verano se cumplen un total de 70 ediciones de esta particular ascensión, lo que supone un récord en este tipo de conmemoraciones. Más información en [www.lagrandefache.com](http://www.lagrandefache.com).

#### ■ AUDIOVISUAL Colección de DVD 'Chino-Chano'

Todos los miembros federados de la Federación Aragonesa de Montañismo tienen la opción de adquirir, con un sustancial descuento, el paquete de programas sobre senderismo 'Chino-Chano', emitido por Aragón TV. Los detalles sobre la oferta pueden consultarse en [www.fam.es](http://www.fam.es) o a través del correo [chinochano@prames.com](mailto:chinochano@prames.com).

# ARAGÓN, un país de montañas

## ATENCIÓN MONTAÑERO

**EXCURSIÓN** | Recorrido que avanza por la ladera norte del Montsec de Aragón hasta el conjunto de La Cerulla

# De Litera al mas de Quintillá



Preciosa panorámica de La Ribagorza; al fondo se puede distinguir el Turbón nevado. ARCHIVO PRAMES/JAVIER ROMEO

**E**l itinerario propuesto hoy remonta la boscosa ladera norte del Montsec de Aragón, siguiendo el camino vecinal Litera/Lliterà-mas de Quintillá, utilizado también como cabañera de ganado. Esta milenaria vía pecuaria enlaza, poco antes de llegar al alto de la sierra, con el camino público y pista Viacamp-mas de Quintillá, y a lo largo del recorrido permite apreciar magníficas vistas de los Pirineos y su entorno. El itinerario coincide en un principio con la etapa 3 de este mismo sendero PR-HU 204 (Litera/Lliterà-Montgai).

#### El camino

Parte del recorrido desde Litera, en las proximidades de la iglesia de la Asunción de Nuestra Señora, de origen románico, concretamente junto a la señal direccional del sendero (745 m). Para dejar la localidad hay que seguir la calle del Solanet, que contornea las casas del núcleo. A los 150 m se obvia una entrada, que lleva al centro del pueblo y a la fuente, y se desciende siguiendo un muro bajo el que se asientan pequeños huertos. Cuando termina la citada calle se continúa por una pista de tierra que gira a la derecha. En unos metros se alcanza la era y el pajar de

Andreu, junto al que arranca la cabañera que lleva al mas de Quintillá.

Esta vía pecuaria pierde altura dando lazadas sobre una pedregosa lastra de arenisca, junto a la magnífica encina de la Costa. A continuación, un bello y ancho corredor entre muros desemboca en una pista agrícola. Se debe tomar este vial hacia la derecha para atravesar el barranc de Bellets o de Lliterà (10 min). Enseguida, cuando la pista comienza a llanear, se elige un amplio camino de herradura que baja, a la izquierda, en dirección a un barranco, que se vadea ganando altura por un pequeño paso labrado en el conglomerado. Se deja la caseta de la Pllana del Mestre, a la izquierda, y dando lazadas se desemboca en una pista, en el paraje conocido como Las Ribarrollas.

#### Cruce de caminos

Sobre la pista a la derecha y siempre en subida, se atraviesa el llano en el que se ubica la caseta del Tronset, donde se desprende a la izquierda el sendero señalizado a Montgai (PR-HU 204). A los 10 minutos se vadea el barranco de los Canarils o del Romaní con su fuente y se bordea por la izquierda el alargado campo de Caixigosa (45

min). Al final del cultivo, cuando la pista se curva hacia poniente y al poco de sobrepasar una pequeña línea de electricidad, se abandona este carril para continuar por la vieja cabañera que mantiene el rumbo N.

El trazado de la vía pecuaria se interna en el pinar con dirección al mas de Quintillá y al alto de la sierra. Primero transcurre por una antigua trocha, entre bojés, jaras y pinos, y enseguida se vadea el barranco de Caixigosa para afrontar una subida entre un frondoso bosque de pinos y encinas, que deja abajo, a lo lejos, la localidad de Litera. Tras un tramo de recorrido se alcanza, a la izquierda, la pista que desde Viacamp accede a la sierra del Montsec (1 h 10 min). Desde este punto, los caminos vecinales Litera-mas de Quintillá y Viacamp-mas de Quintillá se superponen; la pista forestal ha aprovechado estos antiquísimos trazados.

El PR-HU 204 conecta con la pista de subida al mas de Quintillá, realizando el mismo camino de la etapa 1 de este mismo sendero. La pista gana altura bajo un bosque de pinos y encinas con rumbo N. Ya en lo alto se desecha la pista del cortafuegos y, por la izquierda, se arriba al collado del Brañal (1.080

m; 1 h 15 min), bajo el cerro de Santa Magdalena (1.127 m). Allí se enlaza con la pista que viene de Montgai (PR-HU 45) y la cima de la sierra del Montsec de L'Estall.

Sin dirigirse a Montgai se prosigue por la pista cimera (derecha), siguiendo siempre el PR y con buenas vistas del Pirineo. Se atraviesan dos cortafuegos, se alcanza una balsa desde donde se divisan los mases de La Cerulla y se llega a un importante cruce de pistas.

#### Acceso a La Cerulla

La de la izquierda da acceso rodado a L'Estall, Montfalcó y Fet. El ramal de la derecha lleva en 50 m al mas de Quintillá y al panel informativo de senderos (1.050 m; 2 h). Desde allí se obtienen vistas de La Ribagorza y La Litera/Llittera. La sierra del Castell de Llaguarres, los macizos del Turbón y del Cotiella, sierra Ferrera con su Peña Montañesa y Monte Perdido destacan en el horizonte. Al Este sobresalen las verticales paredes del Montsec de L'Estall. El regreso se realiza por el mismo camino de la ida o se puede proseguir por cualquiera de los numerosos senderos que llegan o parten de este estratégico lugar.

PRAMES

#### FICHA TÉCNICA



**Severidad del medio natural:** 2.  
**Orientación en el itinerario:** 2.  
**Dificultad en el desplazamiento:** 2.  
**Cantidad de esfuerzo necesario:** 2.  
**Horario a pie:** 2 horas.  
**Desnivel de subida:** 430 m.  
**Desnivel de bajada:** 125 m.  
**Distancia horizontal:** 5,6 km.  
**Tipo de recorrido:** travesía.

#### Textos extraídos de:

'Paseos y excursiones por el Montsec', Prames, 2009. Incluye 9 mapas a escala 1: 40.000.  
**Cartografía:** Luis Javier Cruchaga. Prames.

### El Montsec

La sierra del Montsec es una alineación montañosa perteneciente a los relieves exteriores prepirenaicos que actúa de barrera natural entre la depresión del Ebro y las altas cumbres del Pirineo.

### Lugar perfecto para el deporte de montaña

Este territorio cuenta con parajes ideales para la práctica del senderismo de Gran Recorrido y Pequeño Recorrido, que se han limpiado y señalizado adecuadamente con la instalación de varios paneles.



Mapa de este recorrido que discurre por la ladera norte del Montsec de Aragón. PRAMES



RESERVAS DE HOTELES  
976 976 071  
www.aragonesqui.es

## MONTAÑAS ABIERTAS POR VACACIONES



### cerler

- Telesilla Ampriu abierto.
- Rutas de senderismo y Nordic Walking.
- Rutas de Mountain Bike.
- Parque infantil para niños.
- Barbacoa con terraza-solarium.

### formigal

- Itinerarios de Mountain Bike.
- Circuito BTT de habilidad para niños.
- Circuito de karting y área Skate.
- Vuelos panorámicos en helicóptero.
- Rutas de senderismo y Nordic Walking.
- Rutas a caballo.
- Paintball y tiro con arco.
- Zona infantil con hinchables.

### panticosa

- Excursiones en Telecabina.
- Rutas de los Miradores.
- Excursiones a los lagos.
- Rutas de Mountain Bike.
- Cafetería con terraza-solarium.

www.aramon.com

cerler / formigal / javalambre  
panticosa / valdelinares

### MASES DE LA CERULLA

## LA VIDA DE SUBSISTENCIA

Con el asentamiento de la población en estas sierras tras la reconquista cristiana proliferaron numerosos núcleos poblacionales. Con el paso del tiempo, el aumento de la demografía hizo que no todo el mundo tuviera cabida en estas localidades, lo que favoreció un tipo de hábitat disperso -ayudado por lo escabroso del terreno-, que permitió a los pequeños propietarios subsistir junto a sus propiedades. Este fue el comienzo de la aparición de los mases, similares a las masías catalanas, los case-

ríos vascos o las pardinas de otras zonas de la provincia de Huesca. Su ubicación, la mayoría de las veces alejada varias horas del pueblo más cercano, las convirtió en unidades de producción de subsistencia, donde se obtenía todo lo que se consumía y el excedente se llevaba a vender a ferias y mercados.

Los mases de La Cerulla, situados al sur de Viacamp y pertenecientes al hoy deshabitado L'Estall, se levantaron en lo alto de la sierra del Montsec de Aragón. El conjunto está

conformado por seis mases: el de Quintillá, el de Chiquet, el de Perepiqué, el de Gabarrella, el de Serradet y el d'Abaix -en los que se cultivaba cereal, vid y olivo-; más la ermita de San Antonio, nexo de unión entre ellos. Antaño, sus habitantes acudían a este edificio religioso en romería, con anterioridad a su despoblamiento en los años 60 de la pasada centuria, fruto de la construcción del embalse de Canelles y de la incomunicación a la que estaban sometidos.

PRAMES



Mas de Quintillá. ARCHIVO PRAMES/JAVIER ROMEO

# ARAGÓN, un país de montañas

**“El miedo es un educador en la montaña, evita la inconsciencia e impulsa en los momentos difíciles”.**

Walter Bonatti

**ESCAPADA** | Un agradable paseo para todas las edades hasta la ermita de la Virgen de la Fuente

## La ribera del Huerva en Muel



Fachada de la ermita barroca de la Virgen de la Fuente. JULIO E. FOSTER/ARCHIVO PRAMES

A tan solo 27 km de Zaragoza se encuentra la villa de Muel, una localidad ribereña del Huerva que, pese a encontrarse próxima a la ciudad, mantiene su encanto rural. Como es sabido, se la conoce por sus obradores de cerámica, dignos herederos de la tradición mudéjar y morisca.

Muel está situada a 424 m sobre el nivel del mar y cuenta con un notable patrimonio histórico-artístico, desde arquitectura romana hasta pinturas del genial pintor de Fuendetodos, Francisco de

Goya. Este pueblo fue testigo de cómo la ingeniería romana construyó una impresionante presa sobre el río, con el objeto de regular el caudal de este y para la irrigación del valle. Y por si esto fuera poco, en ella se encuentra también un magnífico parque fluvial vinculado al río Huerva.

**Un paseo a través de la Historia** Los protagonistas centrales del recorrido son, sin duda, el propio río y la ermita de la Virgen de la Fuente. El punto de partida y de llegada es la calle de García Jiménez,

antigua carretera de Teruel. Es necesario seguir los carteles que indican la dirección para poder acceder a la ermita de la Virgen de la Fuente y al parque.

La calle General Franco conduce a una placeta con dos muelas como motivo central. Desde allí, nos encaminaremos hacia el arco mudéjar y, por la calle Mayor, hacia la plaza de España. Pasando junto al ayuntamiento y un interesante conjunto de casas aragonesas de tradición renacentista, se halla un nuevo indicador que reafirma la dirección de la ermita.

Una vez en las afueras, se desemboca en la avenida de la Virgen de la Fuente, paseo que conduce sin pérdida posible hasta la ermita.

Más adelante, se atraviesa el Huerva y, justo a la izquierda, surge un pequeño desvío que permite subir inmediatamente a los restos del castillo-palacio de los marqueses de Camarasa, un mirador fantástico para apreciar tanto la ermita como el parque de Muel. De vuelta a la avenida, un panel de señalización informa sobre el GR 99 (Camino Natural del

Ebro) y el PR-Z 23 (Zaragoza-Fuendetodos), recorridos que nos esperan para una próxima visita.

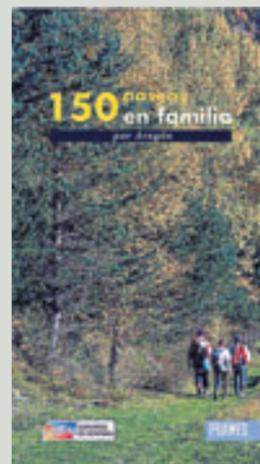
La avenida concluye en la Virgen de la Fuente, singular edificio que se levanta sobre la presa romana. En el interior de la ermita, una placa de cerámica reza: «El año 1765 inundó el Huerva esta ermita hasta el presente renglón». Semejante inscripción a la altura de nuestras cabezas se refiere a la rotura de la primitiva presa de Mezalocha, ubicada aguas arriba de Muel. Las aguas del Huerva arrasaron la vega del río y casi llegaron a derribar la Virgen de la Fuente, unos años antes de que Goya pintara sus célebres pechinas en 1770. Detrás de la ermita, los curiosos pueden visitar una antigua acequia que horada con varios túneles el acantilado rocoso.

### Descenso lleno de sorpresas

Desde la ermita se desciende por unas escaleras hacia el parque (calle del Molino). No hay que perderse detalle de la factura de la presa romana que soporta la ermita y del estanque situado a sus pies. Un manantial (fuente que da nombre a la ermita), con un caudal medio de 100 litros por segundo, colma el vistoso estanque, centro de atención del hermoso parque. Continuaremos el descenso por las zonas ajardinadas, pasando por un antiguo molino convertido en sala de exposiciones que esconde, a sus pies, un nuevo brote de agua. Seguidamente hallaremos otra bella sorpresa, esta vez en forma de cascada: el Huerva se desmelenan ante nuestros ojos con un vistoso salto proveniente de un azud superior. El paseo continúa por la ribera del río y tan solo nos resta alcanzar el antiguo lavadero, situado junto a la carretera que accede a la localidad de Mozota. Cruzaremos sobre el Huerva para remontar por la calle del General Franco hasta la placeta de las dos muelas y la antigua carretera Zaragoza-Teruel.

PATRICIA DÍAZ

### FICHA TÉCNICA:



**Desnivel:** inapreciable.  
**Tiempo aproximado:** 1 hora.  
**Época recomendada:** cualquiera del año.  
**Lectura recomendada:** '150 paseos en familia por Aragón', Prames, 2005.

## AGENDA DEPORTIVA

### ■ Grupo de Montaña 'El Castellar'

Andrés Duarte, 70 bajo A. 50630 Alagón (Zaragoza). Tel.: 976 612 006. www.elcastellaralagon.net elcastellaralagon@telefonica.net

### Montañismo

Fecha: 23 y 24 de julio. Lugar: Garmonegro (Huesca).

### ■ Centro Excursionista Moncayo

Estación del Ferrocarril, s/n. 50500. Tarazona (Zaragoza). Tel.: 976 199 199. cemoncayo@terra.es www.terra/personal5/cemoncayo

### Montañismo

Fecha: 23 y 24 de julio. Lugar: Frondiellas (Huesca).

### ■ Club de Montaña San Lino

Asociación de Vecinos San José. Calle Ventura Rodríguez, 12. 50015 Zaragoza (martes de 20:00h. a 21:30). Tel.: 655 811 010. cmsanlino@hotmail.com

### Barrancos

Fecha: 23 de julio. Lugar: Foz de Fago (Huesca).

### ■ Club de Montaña As Cimas

Idelfonso Manuel Gil, 8 bajos. 50015 Zaragoza. Tel.: 97 736 141. club@ascimas.com

### Barrancos

Fecha: 23 y 24 de julio. Lugar: Trigonero, Ordiceto, Barrosa e Irués (Huesca).

### ■ Centro Excursionista Ribagorza

Miguel Cuervo, 13, 1º. 22430 Graus (Huesca). Tel.: 974 546 562. info@centroexcursionistaribagorza.com

### Senderismo

Fecha: 24 de julio. Lugar: minas de Parzán, Puerto de Barrosa, Pla Aragnouet (Huesca-Francia).

### ■ Montañeros de Aragón

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

### Montañismo

Fecha: 24 de julio. Lugar: Puertos de Bielsa.

### ■ Club de Montaña Pirineos

San Lorenzo 9, 3º D. 50001. Zaragoza. Tel.: 976 298 787.

### www.clubpirineos.org

info@clubpirineos.org

### Mujer y montaña

Fecha: 23 y 24 de julio. Lugar: a determinar por el club.

### ■ A.D. Lo Bisaurín

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

### Barrancos

Fecha: 25 de julio. Lugar: garganta de Miraval.

### ■ C. P Mayencos

Tierra de Biescas, 10. 22700. Jaca (Huesca). Tel.: 974 363 083 / 974 356 881. info@cpmayencos.org

### Montañismo

Fecha: del 23 al 30 de julio. Lugar: Alpes.

### ■ S.D. Comunereros de Calatayud

Vía Dueville, 35, 3º C. 50300. Calatayud (Zaragoza). www.comuneroscaltayud.com comuneroscalatayud@gmail.com Tel.: 607 888 896 (noches)

### Xª Andada de Luna Llena en Calatayud

Fecha: 22 de julio. Lugar: Calatayud (Zaragoza).