



ESQUÍ DE MONTAÑA | Comienza la Copa Aragonesa de esta práctica con el Campeonato de Ascenso

Una disciplina con tradición competitiva

El próximo sábado 22 de enero comienza la Copa Aragonesa de Esquí de Montaña con la celebración del Campeonato de Aragón de Ascenso, valedero igualmente para la III Liga Popular de Aragón. El esquí de montaña es una disciplina que aprovecha los mejores aspectos del alpinismo y el esquí, y que permite la ascensión y la travesía de grandes macizos. Los practicantes de esta disciplina se desplazan sobre la nieve sin hundirse, con la única ayuda de los esquís y sin ningún tipo de propulsión mecánica. Esto lo convierte en uno de los deportes más completos que existen, pues sus practicantes precisan de una gran forma física, habilidad con los esquís puestos para desplazarse en el llano y poder descender en todo tipo de nieves y pendientes, además de conocer las características y técnicas del montañismo invernal.

Este deporte ha tenido desde antiguo una vertiente competitiva, y ya en 1893 surgieron las primeras competiciones en Alemania. Fue deporte olímpico en Chamonix en 1924, hasta el año 1948, fecha en que desapareció de los juegos de invierno. En nuestro país, la primera competición que se conoce de esta disciplina tuvo lugar en 1927, en una carrera de esquí de montaña en la zona de la Molina (Gerona), ascendiendo a las cimas de la Tosa d'Alp y el Puigllançada.

En estos momentos se hacen competiciones de esquí de montaña en todo el mundo, siendo España, Francia, Italia, Austria, Suiza, Alemania y Eslovaquia los lugares con más y mejores competidores de alto nivel.

Desde las primeras pruebas, en las que la salida se daba a horas intempestivas y los adversarios eran tus propios compañeros, la competición ha cambiado. La evolución más clara la marcan hitos como la proliferación de las pruebas individuales, las cronoescaladas, la especialización de los materiales, la profesionalización de los deportistas, etc.

Vuelta al origen

Por tercer año consecutivo, desde la Federación Aragonesa de Montañismo (FAM) y sus clubes se apuesta por recuperar el sabor de encuentro que tenían las pri-



Competición de esquí de montaña. ANTONIO GROS/C.M. PEÑA GUARA

meras pruebas. De este modo, y gracias al apoyo de Aramón, de nuevo, y paralelamente a las pruebas de Copa y Campeonatos, se desarrolla la III Liga Popular de Esquí de Montaña de Aragón, con un trazado menos exigente, un horario más amplio, un regalo para todos los participantes, y otras iniciativas que pretenden animar a participar al máximo número de deportistas.

Este año el calendario está integrado por tres pruebas, todas valederas para la Copa Aragonesa y para la Liga Popular.

La primera será en la modalidad de cronoescalada, una forma del esquí de montaña que exige una importante fortaleza física y dominio de la técnica del 'foqueo' para todos aquellos participantes que pretendan conseguir una buena marca. El objetivo es sencillo:

ascender el desnivel propuesto por la organización en el menor tiempo posible. Esta sencillez en el itinerario, el poder realizarlo sin necesidad de transiciones de material y el que se trate de una competición individual, hace posible que sea una buena oportunidad para los que aún no se han decidido a probar la competición dentro de este deporte.

FAM

CALENDARIO 2011

22 de enero. Candanchú (Huesca). Crono. Campeonato de Aragón de Ascenso. Organiza: C.M. ADECOM. www.carrerasadecom.es

27 de febrero. Astún (Huesca). Travesía Valle del Aragón. Campeonato de Aragón por Equipos. Organiza: C. M. ADECOM / Árbitros FAM. www.carrerasadecom.es

13 de marzo. Formigal (Huesca). XXIX Travesía C.M. Pirineos. Campeonato de Aragón Individual. Organiza: C. M. PIRINEOS. www.clubpirineos.org

NOVENA EDICIÓN

CAMPEONATO DE ARAGÓN DE ASCENSO

La Cronoescalada de Candanchú, organizada por el Club de Montaña ADECOM, es el Campeonato de Aragón de Ascenso 2011. Se trata de una prueba valedera para la Copa Aragonesa 2011 y III Liga Popular.

Las inscripciones podrán realizarse el viernes anterior, a partir de las seis de la tarde y hasta las siete y media; y el mismo día de la prueba desde las ocho y media hasta las

nueve y cuarto, en la zona de salida. La reunión técnica tendrá lugar en el Polideportivo de Canfranc, después de las inscripciones.

Esta prueba comenzará el sábado 22 de enero a las nueve y media de la mañana en el campo de tiro del Biathlon de Candanchú. Los corredores tomarán la salida con un minuto de diferencia entre ellos. Deberá superarse un desnivel positivo de 870 m, siendo el

ascenso por la zona de la loma verde de Candanchú, y terminando en la cumbre de la Tuca Blanca. Los precios de las inscripciones responden nuevamente al espíritu de participación de las organizaciones implicadas: 15 euros para la Copa y 10 euros para la Liga Popular.

De nuevo, todo nuestro agradecimiento a las personas que hacen posible este tipo de eventos, los voluntarios de los clubes organizadores.

NOTICIAS DEPORTIVAS

■ ESCALADA I Open Paraclimbing

Los clubes Escaladores del Pirineo y Medio Natural & Discapacidad, con la colaboración de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME) y la Federación Aragonesa de Montañismo (FAM), van a celebrar el próximo día 29 de enero el I Open Paraclimbing. La cita tendrá lugar en el rocódromo municipal de la localidad oscense de Jaca. Se trata de la primera prueba deportiva de estas características que se celebra en territorio español, y los organizadores han señalado que se encuentra abierta a todos los deportistas que presenten algún tipo de discapacidad y que dispongan de unos mínimos conocimientos de escalada. Para su desarrollo, existirán distintas categorías según discapacidades: visuales, psíquicas y físicas. El precio de inscripción es de 10 euros con licencia federativa FEDME 2011 y 15 euros sin licencia federativa. Las inscripciones se realizarán el mismo día de la prueba.

■ ESQUÍ DE MONTAÑA Éxito en el Campeonato de España de Esquí de Montaña de Ascenso

El domingo 16 se celebró en la estación de esquí de Espo (Lérida) el Campeonato de España de Esquí de Montaña de Ascenso, en la que el Grupo de Tecnificación de Esquí de Montaña de la FAM-CAI obtuvo unos buenos resultados. En categoría promesa masculina, Carlos Roy terminó el quinto, un meritorio puesto para el gran nivel de los competidores. Carlos entró a un minuto de Aleix Pubil, todo un campeón del mundo. Su velocidad de ascenso estuvo muy cercana a los 1.200 metros por hora. En categoría cadete masculina, Aragón contó con tres representantes que competían por primera vez en una prueba de esquí de montaña, y que se vieron sorprendidos por el gran número y nivel de los participantes en su categoría, pues era la primera vez que una prueba nacional contaba con 30 inscritos en categoría cadete. Héctor Bello terminó en octava posición, Álvaro Lafuente en decimoquinta, e Iván Barbero en decimoséptima.

FORMACIÓN | Un programa de Caja Inmaculada dirigido a los escolares aragoneses

Educación, deporte y medio ambiente

El programa CAI Montaña y Medio Ambiente es un proyecto de sensibilización promovido por Caja Inmaculada. Nace con el objetivo de difundir los valores de la naturaleza aragonesa, sensibilizar sobre los problemas ambientales más acuciantes, promocionar el deporte de la orientación y fomentar la práctica responsable de los deportes de montaña entre los escolares aragoneses.

Grupos de escolares de segundo y tercer ciclo de primaria, con edades comprendidas entre los 8 y los 12 años, de todo el territorio aragonés, asisten a las instalaciones del Centro Deportivo Cultural CAI Santiago para realizar a lo largo de una mañana tres actividades:

Circuito de montaña. Un divertido circuito de interior, en el que los elementos del decorado se unen a los juegos, sumergiendo a los participantes en los paisajes de montaña, así como en los deportes que se pueden practicar en ella: escalar una cascada de hielo y una pared rocosa, descender un barranco, pasar por un puente tibetano, deslizarse por una tiroliana... Se trata de una actividad lúdica diseñada con fines pedagógicos.

Actividad de educación ambiental. A través de juegos y pruebas, los participantes tienen la oportunidad de conocer numerosos aspectos: los diferentes ecosistemas de Aragón, en concreto, el ecosistema urbano, la importancia de la adaptación al medio de las diferentes especies, cuáles de ellas están en peligro de extinción en Aragón y cómo se puede contribuir a su protección. También aprenden cómo debemos actuar para que nuestro comportamiento diario sea más sostenible. Igualmente, descubren las especies que están en peligro de extinción en Aragón y cómo se puede contribuir a su protección. Todos los contenidos son actualizados todos los años, adaptándolos a la realidad del momento.

Taller de orientación. Mediante el aprendizaje de unos sencillos conocimientos de orientación y cartografía, un mapa que representa la instalación deportiva y una brújula los chavales deben encontrar varias balizas situadas en este espacio. Ello se combina con la realización de actividades y juegos relacionados con los hábitos y buenas prácticas ambientales.

El apoyo de CAI hace posible que la participación sea totalmente gratuita para los centros educativos y los escolares, incluyendo:

- Educadores y monitores especializados para las diferentes actividades desarrolladas.
- Entrega de materiales didácticos

a los participantes de las actividades y al profesorado.

- Transporte en autobús desde el centro escolar, tanto a la ida como a la vuelta.

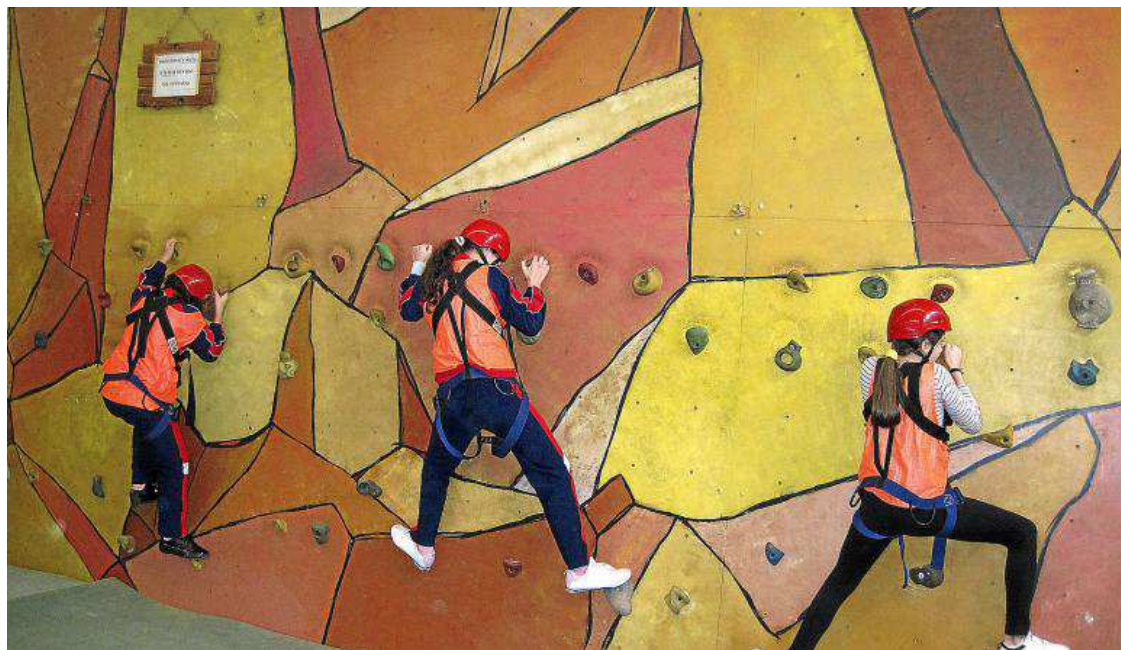
Satisfacción y compromiso

A pesar del momento que atraviesa la economía actual, Caja Inma-

culada, ha decidido apostar un año más por la organización de una nueva edición de esta campaña, la novena. Los objetivos que se plantean en esta ocasión son los que le dieron origen en 2002. Así, en este año 2011, el programa se desarrollará de nuevo a lo largo de 53 días de actividad, entre

el 1 de febrero y el 15 de abril. La acogida de los centros escolares ha superado con creces las previsiones de la organización, y han sido numerosos los centros que no van a poder participar este año, hecho que será tenido en cuenta para futuras ediciones.

PRAMES



Escalando y atravesando un puente tibetano. FOTOS: EQUIPO EDUCATIVO CAI MONTAÑA Y MEDIO AMBIENTE

NOVENA EDICIÓN

OBJETIVOS, DESTINATARIOS Y ÁMBITO TERRITORIAL

Los objetivos generales de CAI Montaña y Medio Ambiente en la novena edición se mantienen desde 2002:

- Promover entre los escolares aragoneses actitudes ambientales positivas.
- Dar a conocer e interpretar los valores más representativos de la naturaleza aragonesa.
- Descubrir los deportes de montaña, fomentando su práctica responsable.

Tanto los objetivos perseguidos, como los contenidos y desarrollo del programa, se han apoyado en el currículo

escolar de la Educación Primaria de la LOE, con la finalidad de partir, en la medida de lo posible, de los conocimientos y habilidades de los participantes.

Aunque las actividades realizadas en el marco del programa CAI Montaña y Medio Ambiente han sido dirigidas a grupos de escolares, de 8 a 12 años de todo Aragón, también se hace partícipes a los docentes que acuden con sus alumnos y se les entrega material didáctico específico, que transmite los objetivos de la campaña.



Un grupo de pequeños participantes aprendiendo a orientarse.

En invierno

Debes salir a la naturaleza muy preparado. No hay que olvidar nunca la ropa de abrigo. Si decides progresar en nieve y hielo siempre debes llevar crampones, piolet y raquetas, incluso en verano.

Y recuerda

Disfruta siempre de las excursiones que decidas realizar, pero no degrades nunca el medio. Cuida el entorno y respeta a las gentes del lugar y sus propiedades.



Trivial de montaña antes de comenzar el circuito.



Completado el circuito, se desciende en tirolina.

NOVENA EDICIÓN

CAMPAÑA DE SENSIBILIZACIÓN

La celebración del Año Internacional de las Montañas en 2002 impulsó por parte de Caja Inmaculada (CAI) el desarrollo de diversas iniciativas destinadas a divulgar el medio ambiente y las montañas de Aragón, entre las que se encontraba la Campaña CAI Montaña y Medio Ambiente.

A partir de ese año comenzó a llevarse a cabo esta actividad promovida y respaldada por Caja Inmaculada y desarrollada por la empresa Prames, que ha reunido a 32.607 escolares provenientes de más de 660 centros de todo el territorio aragonés.

Los objetivos de la campaña se han visto ampliamente cumplidos, y la aceptación entre los centros escolares ha superado las mejores expectativas, completándose rápidamente la oferta de inscripciones en todas estas actividades, para los aproximadamente 757 días de actividad planteados a lo largo de todas las campañas.

El hecho de que Caja Inmaculada facilite el transporte de los centros escolares a las instalaciones del Centro Deportivo CAI Santiago, para la realización de la actividad, es un incentivo más para que el profesorado de centros de todo el territorio aragonés solicite su participación en la misma, acercando la montaña aragonesa, la orientación y el medio ambiente a su alumnado.

Todo este trabajo se ha ido realizando a lo largo de ocho años. Los datos de participación de cada campaña son los siguientes:

Campaña 2002-03. 100 días de actividad programada, por la que pasaron 4.528 escolares, procedentes de 30 municipios de las tres provincias.

Campaña 2003-04. 100 actividades entre los meses de noviembre y mayo, en las que pasaron por las instalaciones del centro CAI Santiago 4.635 chavales de 73 municipios de Aragón.

Campaña 2004-05. 100 acti-

vidades y participaron 107 centros escolares de 67 localidades, 4.600 alumnos y 300 profesores.

Campaña 2005-06. 100 actividades en las que tomaron parte 103 centros escolares de 60 localidades distintas que pudieron participar en las actividades programadas por CAI Montaña y Medio Ambiente. Se alcanzaron 4.800 alumnos y 300 profesores.

Campaña 2006-07. 91 actividades programadas, con 108 centros escolares de 48 municipios. Casi 4.300 alumnos y 350 profesores.

Campaña 2007-08. 80 actividades dentro del programa, 69 centros escolares de 29 localidades diferentes. 3.763 alumnos y 232 profesores.

Campaña 2008-09. 80 actividades dentro del programa CAI Montaña y Medio Ambiente. 3.611 alumnos y 246 profesores.

Campaña 2009-10. 53 actividades. 2.370 alumnos y 95 profesores.

aramon
ARAZONE
20%

Esquí hasta un 20% más barato, sobre la tarifa de un día y paga sólo por lo que ya has esquiado.

Contrata el nuevo producto Club Aramón y no te conformes sólo con una estación. **Ve a por todas!**

aramon club

ARAGÓN, un país de montañas

"Un ochomil solo te pertenece cuando has vuelto abajo, mientras tanto tú le perteneces a él".

Kurt Diemberger, alpinista austriaco nacido en 1932

SENDERISMO | Un recorrido que arranca desde Castejón de Valdejasa, en la comarca de Cinco Villas

Excursión por Val de Cantales

Se trata de un recorrido llevado a cabo en el ciclo de otoño de 2010 de senderismo para mayores de 65 años. Esta actividad deportiva está organizada por Zaragoza Deporte Municipal y su gestión técnica corre a cargo de la Federación Aragonesa de Montañismo (FAM).

Arranca la excursión desde Castejón de Valdejasa (528 m), en cuyo casco urbano se puede visitar su parroquial de Santa María la Mayor, templo gótico del siglo XIV con una bella torre mudéjar. Sobre su caserío se levanta la ermita de Santa Ana, construida en 1894, y desde la que se disfruta de unas buenas vistas de los alrededores. Fuera del pueblo se ubica el castillo medieval de Sora, erigido en el siglo XIII y reformado en el XVI.

Este recorrido circular deja Castejón de Valdejasa por su extremo SE, en dirección a Zaragoza. Tras atravesar un puente, nace una pista de tierra a la derecha (PR-Z 108) que, tras recorrer unos 400 m, pasa junto a la fuente Vieja. El camino remonta la Val de Zaragoza bajo la carretera A-1102, que queda a la izquierda. Un indicador señala, en una bifurcación a la derecha, la dirección hacia Val de Millares, pero se debe seguir hacia el Este.

Valdecantales

De esta forma, se sale a la carretera y se cruza para alcanzar un indicador del PR-Z 108 (2,8 km; 35 min). Dicha flecha marca el inicio de la vuelta circular a Val de Cantales; una ruta en la que se comienza avanzando por una pista llana que recorre un valle pleno de especies vegetales -especialmente pino y, en menor medida, arce de Montpellier y madreselva-, acompañadas de campos de labor.

Medio kilómetro después se pasa junto a una señal que dirige hacia la derecha. Esa opción será la que se realice en la bajada, pero en este punto de la ruta se sigue por



Panorámica de los montes de Castejón de Valdejasa desde la cabañera. M. Á. ACÍN/ARCHIVO PRAMES

OTRAS INFORMACIONES

El recorrido avanza por una zona propensa a los incendios, como bien se aprecia en Valdeuquendo, al sur de Castejón de Valdejasa, arrasada por el fuego en 2008 y 2009, cuando se consumieron más de 6.000 ha. Val de Cantales sufrió un pavoroso incendio en 1995 que afectó a casi 4.000 ha.

Los montes de Castejón y, en especial, el paraje natural de Val de Cantales, se encuentran incluidos en el LIC Montes de Zuera y en la ZEPA Montes de Zuera, Castejón de Valdejasa y El Castellar.

MIDE

Severidad del medio natural: 1
Orientación en el itinerario: 2
Dificultad en el desplazamiento: 2
Cantidad de esfuerzo necesario: 2
Horario a pie: 2 h 45 min.
Desnivel de subida: 170 m.
Desnivel de bajada: 170 m.
Distancia horizontal: 11,3 km
Tipo de recorrido: circular.

la que lleva hacia el Este. Otro medio kilómetro después se alcanza el desvío y la señal que indica a una carrasca monumental, situa-

LIBROS RECOMENDADOS

Cinco Villas. Colección Rutas CAI por Aragón (número 44), CAI-Prames, 2006. 168 páginas.
Cinco Villas. Colección Red Natural de Aragón (número 33), Gobierno de Aragón, Sodemasa y Prames, 2010. 192 páginas.
Paseos y excursiones por las Cinco Villas. Prames. 21 fichas con descripción de recorridos y croquis.

da a 400 m (4,2 km; 1 h). Se trata de un ejemplar singular ubicado entre campos de labor.

De nuevo en la pista principal, y

tras recorrer unos 500 m, se alcanza el desvío a la fuente de Valdecantales, obra realizada con piedras de sillar y ubicada a 50 m de este vial, en el campo Esquiladores. Al regresar a la pista se aprecia otro árbol monumental, la sabinera Mateo, situada a la derecha junto a un campo. Este ejemplar de porte monumental está incluido en el catálogo de árboles monumentales del Gobierno de Aragón.

Un poco más adelante la subida se torna más pronunciada, dejando a la derecha las casetas Calce-tín. El siguiente repecho avanza entre pinar y conecta en la parte superior con la cabañera Castejón-Zuera, muga fronteriza entre ambos municipios (670 m; 5,6 km; 1 h 20 min). Se puede seguir por la actual pista y observar las panorámicas que se obtienen de los montes de Zuera.

Pero la opción es seguir por un camino hacia la derecha, bordeando la divisoria o línea de cumbres, desde donde se abren diáfanos vistas. La ruta atraviesa un bonito bosque de pinos y carrascas -enclave que ofrece la carrasca imagen de la zona de Valdeuquendo, arrasada por los incendios de 2008 y 2009-, y alcanza la caseta Peloto (665 m; 6,4 km; 1 h 45 min)

El regreso

A partir de allí, siguiendo las marcas del sendero PR-Z 108 en bajada y entre pinos por un estrecho camino se llega a un extenso campo de cultivo donde una señal indica Castejón-Zuera (1,3 km) y Val de Cantales (700 m).

Continuando por esta senda a la derecha se desciende por un espeso bosque de pinos hasta la pista principal de Val de Cantales (7,8 km; 2 h), junto a la señal obviada a la ida, antes de alcanzar el desvío a la carrasca monumental.

Situados en este punto solo queda regresar hasta Castejón de Valdejasa (528 m; 11,3 km; 2 h 45 min) por el mismo camino de la ida.

PRAMES

AGENDA DEPORTIVA

Centro Excursionista Ribagorza

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

Raquetas de nieve

Fecha: 23 de enero.
Lugar: Valle de Estós (Huesca).

Club de montaña Nabain

San Pablo, 12.
22340 Boltaña (Huesca).
Tel.: 974 502 316.
cmnabain@telefonica.net

Raquetas de nieve

Fecha: 22 de enero.
Lugar: Nerín, Chisagüés, etc. (Huesca)

Actividad conjunta con el Club Alpino Sobrarbe.

Club de Montaña As Cimas

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

Barrancos

Fecha: 23 de enero.
Lugar: Atalaya/Cueva Hermosa (Zaragoza).

Peña Guara

Vicente Campo, 9, bajos.
22002 Huesca.
Tel.: 974 212 450.
www.p-guara.com
p-guara@p-guara.com

Curso provincial de iniciación al esquí de montaña 2011

Fecha: 22 y 23 de enero.
Lugar: Valle de Tena (Huesca).

Club de Montaña San Lino

Montevideo, 2, local 5.
50010 Zaragoza.
Tel.: 655 811 010.
cmsanlino@hotmail.com

Esquí de fondo

Fecha: 22 y 23 de enero.
Lugar: Valle de Benasque (Huesca).

C.M. Os Andarines de Aragón

Mariana Pineda, 7, 7º B.
50018 Zaragoza.
Tel.: 976 061 514/615 972 697.
www.osandarines.com
osandarines@osandarines.com

Raquetas de nieve

Fecha: 22 de enero.
Lugar: Somport (Huesca).

Stadium Casablanca

Sección Montaña y Esquí
Vía Ibérica, 69-77.
50012 Zaragoza.
Tel.: 976 562 875.
http://montestadium.wordpress.com/
montana@stadiumcasablanca.com

Raquetas de nieve

Fecha: 23 de enero.
Lugar: Panticosa-Brazatos (Huesca).

Club Alpino Universitario

Pedro Cerbuna, 12.
50009 Zaragoza.

Tel.: 976 762 297.

Fax: 976 761 317.

wzarunizar.es/deportes/cdu/cau

cau@posta.unizar.es

Montañismo

Fecha: 22 y 23 de enero.
Lugar: Pico de Le Billare (Francia).

Montañeros de Aragón

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

Raquetas de nieve

Fecha: 23 de enero.
Lugar: Valle de Tena (Huesca).