



JORNADAS | El próximo domingo se celebra el VII Encuentro Interpirenaico

Fiesta de las raquetas de nieve



Un grupo de raquetistas pasea por el Somport, entre las crestas fronterizas. FERNANDO SANCHO

La gran importancia que está adquiriendo la práctica deportiva con raquetas de nieve en nuestro país es la mayor muestra de interés del público, en general, y de los montañeros, en particular, por esta agradable, fácil, deportiva y reconfortante actividad, que invita a descubrir paisajes invernales, apartadas cabañas de pastores o refugios, bosques nevados y lugares con encanto por los que el raquetista progresará lejos de aglomeraciones con la independencia que aporta el material propio y siempre al ritmo que cada uno se marque.

Con el fin de promocionar esta modalidad deportiva, la Federación Aragonesa de Montañismo organiza, por séptimo año consecutivo, el Encuentro Interpirenaico de Raquetas de Nieve, una iniciativa coincidente con la décima edición del Día Nacional de la Raqueta en Francia (JNR) cuya jornada central se desarrolla el próximo domingo, 9 de enero. Se trata de un

acto de confraternización con nuestros vecinos franceses, festivo y de promoción, para descubrir en familia, grupos de amigos o en solitario, las raquetas de nieve. Y todo apoyado en el conocimiento y experiencia del personal titulado de diversas organizaciones, tales como Accompagnateurs en Montagne, Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade, Fédération Française de la Randonnée Pédestre, Fédération Française des Clubs Alpins de Montagne, Nordique France y la FAM.

Está previsto realizar diversos itinerarios, desde los característicos de iniciación, en grupos reducidos y sin ninguna dificultad técnica para los asistentes que no hayan realizado ninguna actividad de raquetas, y otros de mayor longitud, desnivel y exigencia para los raquetistas ya experimentados.

También se han programado diversas actividades paralelas, que consisten en talleres organizados

por los guardas del Parc National des Pyrénées para un mejor conocimiento de la vegetación y la fauna. Al mismo tiempo, miembros de la Gendarmería Francesa impartirán distintas enseñanzas, entre la que cabe destacar la localización de víctimas de avalancha por medio del ARVA (aparato de rescate de víctimas en avalanchas).

El punto de encuentro será la estación de esquí de fondo de Somport a partir de las 10.00, lugar al que se puede acudir con vehículos particulares. Sin embargo, para facilitar el traslado la FAM habilitará un autobús con salida de Zaragoza, a las 7.30, con posible parada en Huesca. El precio del trayecto es de 12 euros y estará subvencionado para federados, que deberán abonar 10 euros. Esta cantidad no incluye la comida que será, en todos los casos, por cuenta de los participantes. Para las personas que no dispongan de material, la organización pondrá a

su disposición un sistema de alquiler de raquetas y bastones por una cantidad simbólica.

Como novedad, este año la FAM amplía el programa en Peyranère (Col de Somport), durante los días 15 y 16 de enero, con actividades coordinadas con las que organiza la Fédération Française de la Randonnée Pédestre. Consisten en diversas marchas con raquetas, talleres sobre nivología, orientación, utilización de ARVA, etc. Es una excelente oportunidad para ampliar o recordar conocimientos sobre seguridad, imprescindibles en montaña invernal, con el fin de realizar nuestra actividad con las máximas garantías de seguridad y sin accidentes.

Breves nociones sobre raquetas
Al elegir nuestra raqueta, deberemos fijarnos en algunos detalles importantes. Nuestro peso determinará su elección: a mayor peso, mayor tamaño de raqueta. Otro

factor determinante será la fijación, pues es el elemento más importante para una perfecta adaptación de nuestra bota a la raqueta. La actividad que vayamos a desarrollar condicionará otros detalles como el alza, el bloqueador, el número de crampones y su distribución bajo la raqueta, así como el modelo de uña delantera, teniendo en cuenta que hoy prácticamente todas las raquetas llevan placa articulada.

Para una salida característica, el material necesario consistirá en un par de raquetas acompañadas de dos bastones, preferiblemente del tipo plegable de dos o tres tramos, que nos facilitará adaptarlos a la medida más idónea para cada situación. Las botas serán esenciales, ya que el contacto con la nieve nos acercará el frío y la humedad a nuestros pies, por lo que unas botas cálidas y especialmente, estancas, complementadas con unas polainas evitarán esa humedad y frío. Una ropa apropiada para la montaña invernal será necesaria, preferiblemente utilizando la técnica de las tres capas. No debemos olvidar el gorro, los guantes las gafas de sol de alta protección, así como el protector solar y labial. Una pequeña mochila nos ayudará a guardar el equipo, además de un plano, brújula, móvil, algo de comida energética y agua.

Por otra parte, la seguridad es algo que tendremos siempre muy presente. No olvidemos que, si bien la práctica de raquetas es algo fácil de dominar, el terreno de juego donde desarrollaremos nuestra actividad es la montaña invernal, un terreno hostil, donde el frío y la ventisca puede convertir una jornada soleada en un infierno. La niebla puede provocar desorientación a personas que no tengan los conocimientos necesarios.

Recordemos que en un terreno nevado los caminos no existen y que a veces, las huellas encontradas se dirigen a ninguna parte. Sin olvidar el mayor de los riesgos: los aludes, que pueden venir de lo alto de la montaña o estar provocados por nosotros mismos.

Más información

Para ampliar información y cumplimentar las inscripciones, los interesados pueden dirigirse a los clubes de montaña aragoneses así como a la FAM en C/ Albareda 74.º-4.ª teléfono 976 227 971; por e-mail a la dirección fam@fam.es; o en la Web www.fam.es. Recordemos que formarse adecuadamente e informarse de las previsiones meteorológicas, así como elegir itinerarios acordes ayudarán a realizar marchas seguras. Los clubes de montaña y la FAM realizan salidas guiadas de distintos niveles y cursos.

COMITÉ DE RAQUETAS DE NIEVE FAM

SENDERISMO | Ruta senderista por el extremo meridional del Montsec

De Caserras del Castillo a Ciscar (PR-HU 202)

Propuesta que se traza de forma longitudinal (en dirección S-N) por el antiguo camino vecinal que unía los núcleos de Caserras del Castillo Antenza y Ciscar. Este tramo del PR-HU 202 discurre por las riberas de los ríos Cajigar/Caixigar y Guart, pequeños cauces fluviales que contornean por su occidente la sierra del Montsec de Aragón. Casi todo el recorrido discurre por una pista agrícola, salvo en el tramo de salida de Caserras del Castillo, que aprovecha tramos del viejo camino de herradura.

Parte del recorrido desde las arruinadas edificaciones de esta, antaño, populosa cabecera municipal de Caserras del Castillo (710 m), escoltada desde lejos por los farallones rocosos de la sierra del Montsec y con vistas del Pirineo.

El lugar se protege bajo un roquedo sobre el que se encarama el derruido castillo. La ruta toma una trocha y cruza el barranco de la Fuente y en su bajada rodea la localidad. Tras dejar a la izquierda una pista que sube a unos campos, enseguida se llega junto a la font Llugá, sita a la derecha del camino y con la señal indicativa a la ermita de Santa Sofía a la izquierda y hacia Antenza (10 min).

Desde este punto, se sigue a la izquierda por el sendero recientemente recuperado, primero en ascenso y luego en descenso hacia el barranco del Reboll, donde se encuentran unos antiguos e interesantes aljibes tallados en la roca de arenisca conocidos como 'balsa del Reboll'. El viejo camí del Reboll sube por una plataforma entre muros, muy afectada por la erosión de las aguas a lo largo de un tramo de unos 300 m. Tras cruzar la vaguada del Reboll llega a una corona cultivada donde se ancla el templo románico de Santa Sofía, donde una mesa de interpretación habla de la historia y características constructivas de este edificio (590 m; 30 min).

De vuelta al desvío del camino a Antenza (1 h), el recorrido realiza una gran curva para sortear varios campos, dejando atrás Caserras del Castillo. Este vial discurre por un bosque de encinas y quejigos, acortando el trazado



Vista del núcleo deshabitado de Caserras del Castillo. FOTOS: JAVIER ROMEO-ARCHIVO PRAMES

LOCALIDADES

UN SINGULAR PATRIMONIO

Ermita de Santa Sofía

Esta construcción tardorrománica del siglo XIII fue realizada con buena sillería cantada. De planta rectangular y ábside semicircular, se relaciona con la iglesia parroquial de San Miguel de Ciscar, aunque con una forma constructiva más popular. Su interior se ilumina con vanos situados en los extremos, uno de ellos bajo el arco dovelado de la puerta de entrada. Una imposta labrada con molduras a bocel y bolas recorre la nave y en ella destaca su decoración con pinturas populares. Durante la guerra Civil de 1936 sufrió un incendio. Hasta la década de 1960 se acudía a ella en romería desde Caserras del Castillo por el camí del Reboll, en cuyo recorrido se encuentra una gran lastra de piedra caliza utilizada como

sistema de captación de aguas, conocida como la "balsa del Reboll".

Caserras del Castillo (deshabitado)

Sobre la roca de Porquet se levantaba en la Edad Media su castillo, del que ya se conoce su existencia a mediados del siglo XI y que aún mantiene algunos restos. Su caserío, hoy día deshabitado y asentado bajo la citada roca, cuenta con la iglesia románica de Nuestra Señora de la Asunción, muy modificada, y las ermitas de Santa Lucía (restaurada), la arruinada de San Miguel y la también románica de Santa Sofía (siglo XII).

Antenza

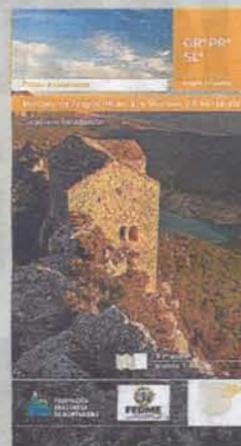
Asentamiento ubicado en la margen izquierda del río Guart, al sur de Benabarre.

Tradicionalmente dedicado a la agricultura y la ganadería, se configura en torno a la plaza Mayor, donde se encuentran buenos ejemplos de arquitectura popular, como una casona del siglo XVI. También en la plaza se levanta la iglesia de Santiago Apóstol, originalmente románica del siglo XII, pero con profundas reformas. Destaca su campanario a modo de espadaña.

Ciscar

Localidad con buenos ejemplos de arquitectura tradicional ribagorzana bajo los restos de recinto fortificado medieval. Su parroquial románica de San Miguel, del siglo XII, se compone de nave rematada en ábside semicircular, cubierta con cañón apuntado y restos de pinturas en su interior. **PRAMES**

MIDE



Severidad del medio natural: 2.
Orientación en el itinerario: 2.
Dificultad en el desplazamiento: 2.
Cantidad de esfuerzo necesario: 2.
Horario: 2 h y 20 min.
Horario inverso: 2 h y 35 min.
Desnivel de subida: 85.
Desnivel de bajada: 205.
Tipo de recorrido: travesía.
Textos extraídos de: 'Paseos y excursiones por el Montsec de Aragón (Huesca) y el Montsec d'Ares (Lérida)', Prames, 2009. 192 páginas. Incluye 9 mapas a escala 1:40.000.

de la pista por un camino viejo entre árboles. Se sale de nuevo a la pista y se camina por ella unos 100 m para ingresar otra vez en un camino entre muros que baja en zigzag, salvando un tajo o pequeña vaguada colonizada también por quejigos.

Prosigue el itinerario hasta una importante pista y se desecha el ramal de la izquierda -que sube a la ermita románica de Santa Sofía (siglo XIII)-. Allí se sigue por la pista (derecha) en dirección a un barranco, rodeando por su derecha el extenso campo de cereal de Les Horts, en paralelo a la ribera del río Guart. Así se llega al barranco del Pilaret. Tras cruzarlo se alcanza el pilaret de ladrillo de San Roque, a cuya izquierda se levanta el mas del Pilaret. Poco más adelante se llega a la entrada de una gravera, a la altura de una caseta de agua y se cruza el río Guart.

En ese punto se enlaza con otra pista -hacia la derecha- que lleva junto al río Cajigar y una planta de extracción de áridos. Siempre por este vial a la derecha se alcanza el barranco de Colominas, en dirección S, y

Magníficas panorámicas

El senderista que decida realizar esta excursión disfrutará de unas impresionantes vistas hacia el mítico pico del Turbón, al N, y a la potente muralla rocosa del Mont-rebei, situada al NE.



Vista de Ciscar al atardecer.



Ermita románica de Santa Sofía.

unas granjas porcinas que se dejan a la izquierda.

Se llega al barranco de Barranquillo, donde la pendiente horrigonada de La Costera, luego estrecha calle, accede en subida por el sur a la localidad de Antenza (575 m; 2 h 5 min). Así se alcanza la parroquial románica de Santiago Apóstol, obra del siglo XII.

Desde Antenza se continúa por el sendero de transición que conecta el GR 18, que llega de Tolva, y el PR-HU 202, que viene del mas de Quintillá. Se discurre en todo momento por carretera local, aprovechando el antiguo trazado del viejo camino de herradura y en paralelo al río Cajigar. De este modo se llegará a la localidad de Ciscar/Siscá (590 m; 2 h 20 min), junto al panel de senderos ubicado en la plaza baja.

En este punto, concluye la ruta senderista propuesta esta semana por el extremo meridional del Montsec, que penetra en un excepcional enclave ribagorzano para muchos todavía por descubrir.

FRAMES

Dos términos municipales

La ruta se desarrolla entre dos municipios, Estopinán del Castillo, donde se asienta el despoblado de Caserras del Castillo y Benabarre, al que pertenecen los pueblos de Antenza y Ciscar.



HISTORIA

LA ÉPOCA MEDIEVAL EN EL MONTSEC

Con la caída de las principales plazas visigodas, hacia 720, los musulmanes se asentaron en estas sierras protegiendo sus tierras por medio de atalayas o 'hisn'. En Ayera (Áger) establecieron una que controló militarmente la frontera Áger-Artesa. En el norte, los cabecillas pirenaicos cristianos crearon una marca fronteriza que, a través de los condes tolosanos, dependía del imperio Carolingio.

En 872, Ramón I independizó el condado de Pallars-Ribagorza, territorio que a su vez quedaría dividido en esas dos áreas entre sus descendientes. El condado de Ribagorza alcanzó su mayor apogeo durante la segunda mitad del siglo X, con la ampliación de la frontera hacia el sur y la creación de la sede episcopal de Roda de Isábena (956). Las razias de Abd-al Malik (1006) y la crisis dinástica de esta familia favorecieron que el conde Suñer de Pallars se anexionara

la ribera derecha del Noguera Ribagorzana.

En todo este periodo, los gobernantes cristianos dotaron a estos valles de un sistema de castillos y cenobios que organizaban sus tierras y establecían una muralla defensiva frente a los musulmanes, quienes controlaban la zona del Montsec.

Más adelante, Sancho III el Mayor se anexionó el condado de Ribagorza. A su muerte, en 1035, lo cedió a su hijo Gonzalo, que se convirtió rey de Sobrarbe y Ribagorza. Tras su magnicidio, el reino pasó a manos de su hermano y rey de Aragón Ramiro I. Este monarca, en su política por afianzar sus posesiones por el E, frente a los condados catalanes, y ampliarlas a costa de la taifa leridana, buscó la alianza con los condes de Barcelona y Urgel, casando a su hija Sancha con Ermengol III en terceras nupcias y a su hijo y heredero Sancho con

Isabel, hija de ese mismo conde urgelino. Con estos condes llevó a cabo la conquista de la Baja Ribagorza, que aunque tomada en gran parte por gobernantes catalanes, se reconoció su pertenencia a la jurisdicción condal ribagorzana.

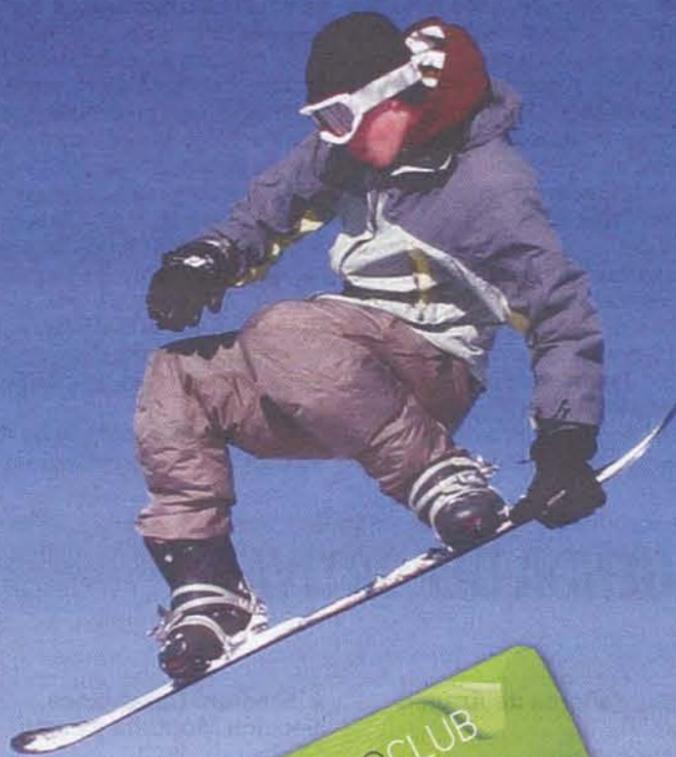
En todas estas acciones guerreras y en las que sobrevendrán con el reinado de Sancho Ramírez, destacó el caballero urgelés Arnau Mir de Tost, primer vizconde de Áger tras la conquista de este valle, que se convirtió en el principal señor de la frontera cristiana en la zona. Todos estos territorios vieron cómo los siglos XII y XIII estuvieron marcados por su oscilación continua entre Cataluña y Aragón. También cuando Jaime II creó en 1322 un nuevo condado de Ribagorza, cuyos límites transitaban entre el Noguera Ribagorzana y el Pallars, con privilegios y fueros propios. **FRAMES**

aramon
ARZONE

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!**



ARAGÓN, un país de montañas

"Una de las cosas más importantes del alpinismo es su faceta anárquica, que nadie está por encima marcando las reglas"
(Reinhold Messner, alpinista italiano nacido en 1944)

REFUGIOS | Las páginas web de la federación y las empresas montaÑeras comparten servicios

La FAM, Barrabés y Prames unidos por el montañismo



Guarda del refugio Ángel Orús consultando las reservas por Internet. R.A.O.

En la recta final del año 2010 se ha visto como empezaba a tomar forma el compromiso de colaboración entre la Federación Aragonesa de Montañismo (FAM) y las empresas Barrabés y Prames; un acuerdo que seguro va a redundar en mejoras para el colectivo montañero.

Estas tres entidades, cada una de ellas en sus diferentes facetas, son sin duda muy representativas del mundo de los deportes de montaña en Aragón. La FAM, por su labor de promoción de los deportes de montaña y su amplia implantación en el tejido social aragonés; Prames, por sus muchos años dedicados a la

creación de infraestructuras y servicios de montaña; y Barrabés, por su trayectoria igualmente de muchos años en la venta de material técnico de montaña y en la difusión y promoción internacional del montañismo a través de internet.

Siendo como son, además, las tres aragonesas, y sin duda punteras en muchas de esas labores a las que igualmente las tres dedican sus esfuerzos, parece que la existencia de líneas de acuerdo y colaboración entre ellas era una tarea pendiente que por fin se ha iniciado.

Así, recientemente hemos sido testigos de cómo la prestigiosa re-

vista Cuadernos Técnicos de Barrabés ha dado cabida en sus páginas a la Escuela de Montaña de Benasque, de manos de los encargados de la formación reglada de los Técnicos Deportivos, que han empezado a abordar la realidad de la formación de montaña en nuestros días. Será en los sucesivos números del año 2011 de esta publicación donde se profundizará en los diferentes aspectos y facetas que componen este importante elemento del montañismo. Está en boca de todos que la formación en montaña es fundamental para la prevención de accidentes, de manera que entrar a analizar y debatir sobre la realidad y el futuro

de la misma es sin duda una iniciativa muy valiosa. Por otra parte, y en este caso a través de las páginas web www.barrabes.com y www.alberguesyrefugiosdearagon.com, se han puesto en marcha marcos de colaboración que van sin duda encaminados a ahondar en la mejora de los contenidos y servicios que se ofrecen desde dichas páginas, así como de la promoción de los albergues y refugios de montaña aragoneses.

De esta forma, desde la web de Barrabés podemos ver ya las imágenes que envían las webcams de los refugios de la FAM. Este hecho viene a ampliar la información meteorológica que aparece

en dicha página, que aunque ya de por sí es completa y está muy bien presentada, no cabe duda que ayudará a potenciarla. Las webcams son un novedoso elemento en el mundo de los refugios de montaña y han demostrado en estos siete meses de funcionamiento que tienen una gran acogida y seguimiento por parte de los internautas.

Igualmente, el acuerdo de colaboración al que estamos haciendo mención hace posible que desde la web de Barrabés se puedan realizar reservas 'on line' en los refugios que, estando presentes en la web www.alberguesyrefugiosdearagon.com, además tienen activado el motor de reservas por Internet.

A nadie le es ajeno que el trabajo llevado a cabo por parte de los profesionales de Barrabés desde hace muchos años, en lo que a proyección en internet se refiere, es excelente. Este hecho se ve refrendado día a día tanto por el altísimo número de visitas que su web tiene como por la procedencia internacional de las mismas. Así pues, el hecho de que desde esta página se tenga acceso directo a la información de nuestros refugios, y se pueda igualmente reservar 'on line' en ellos, es muy importante para la promoción y difusión de los mismos.

Desde la gestión de los refugios de la FAM no escondemos pues nuestra satisfacción por ello, y tenemos muy presente que si la creación de una web de albergues y refugios supuso un gran salto en la difusión nacional e internacional de estos (en el tiempo que lleva de funcionamiento han entrado a esta web 150.000 internautas de 90 países diferentes), esta colaboración con Barrabés nos proporciona un importante plus a la misma.

No obstante, y además de todo lo aquí comentado, es deseo y compromiso de la FAM, Barrabés y Prames que estos sean los primeros pasos de un largo y fructuoso camino de colaboración. Está en la filosofía de estas tres entidades trabajar en todas aquellas iniciativas que nos puedan ayudar a potenciar y mejorar el montañismo en general y el aragonés en particular, argumento más que suficiente para el desarrollo de trabajos conjuntos.

SERGIO RIVAS

RESPONSABLE DE REFUGIOS FAM

AGENDA DEPORTIVA

■ Montañeros de Aragón

Gran Vía, 11.
50006 Zaragoza.
Tel.: 976 236 355.
Fax: 976 236 439.
www.montanerosdearagon.org
administracion@montanerosdearagon.org
Esquí de fondo
Fecha: del 6 al 9 de enero.
Lugar:
Benasque (Huesca).
Marcha nórdica
Fecha: 15 de enero.
Lugar: a determinar por el club.

■ 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.
Pyrenè: Jornadas técnicas y marchas
Fecha: 15 y 16 de enero.
Lugar:
Pirineo Aragonés (Huesca).

■ Club de Montaña Pirineos

San Lorenzo 9. 3º D.
50001. Zaragoza.
Tel.: 976 298 787.
www.clubpirineos.org
info@clubpirineos.org
BMX
Fecha:
8 y 9 de enero.
Lugar: a determinar por el club.
Esquí de fondo. Interclubes: Marxa Pirineus
Fecha:
15 y 16 de enero.
Lugar: Lles de Cerdanya (Lérida).

■ Grupos Montaña Sabiñánigo

Ciudad de Fraga, 2.
22600 Sabiñánigo (Huesca).
Tel.: 974 480 687.
www.gmsabi.com
gms@gmsabi.com
Raquetas de nieve
Fecha: 9 de enero.
Lugar: El Portalet-Pico de Cuyalaret (Huesca).
Club de Montaña As Cimas
Idelfonso Manuel Gil, 8 bajos.
50015 Zaragoza.
Tel.: 97 736 141.
club@ascimas.com

XVI Clásica de Ascensión al Moncayo

Fecha: 16 de enero.
Lugar: Pico del Moncayo (Zaragoza).
■ 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:
9 de enero.
Lugar: El Portalet (Huesca).