

ARAGÓN, un país de montañas

EN ESTE NÚMERO...

ANDADAS: EL SENDERISMO PERIURBANO CONGREGA A CIENTOS DE ANDARINES. ESCAPADA: POR LOS MONTES DE ZUERA



Nº 456

DEPORTE | El esquí de montaña es una disciplina exigente y espectacular



Guión básico para esquí de montaña

Esquí de montaña en el entorno del refugio de la FAM de los Ibones de Bachimaña. DAVID CASTILLO

Con las primeras nieves caídas en nuestras montañas, los entusiastas del esquí de montaña preparan la temporada con la finalidad de disfrutar al máximo de este deporte. El esquí de montaña es una modalidad deportiva muy completa y los practicantes han de estar muy bien preparados para afrontar las travesías que el invierno y la primavera les ofrece. A cambio, las experiencias vividas y el compañerismo encontrado dejan un recuerdo imborrable en el esquiador, y Aragón es, dentro de nuestras fronteras, el mejor escenario para practicar este deporte que entre todos debemos potenciar y promocionar.

Las rutas frecuentemente pasan de las 3 horas y pueden llegar hasta los 6-7 días de duración, a una media de 5-6 horas diarias. Por tanto, el esquiador no debe descuidar su preparación aeróbica, realizando carrera continua de una hora, al menos 2-3 veces por semana, si es posible. La fuerza tampoco debería descuidarse, ya que es la base en cualquier deporte. Sin esta no podemos caminar, correr o saltar. Hacer un ejercicio más o menos largo o intenso de-

pendará de la cantidad de fuerza disponible. Por ello, deberemos hacer ejercicios de tren inferior (cuádriceps, principalmente) y de brazos (tríceps), trabajados como 'fuerza resistencia' (ascenso), 'fuerza máxima' (ascenso-descenso) y 'fuerza isométrica' (descenso). Además, estos ejercicios nos van a ayudar en la prevención de lesiones.

En cuanto a la técnica, esta es obligada para poder disfrutar de ascensos fluidos, con poco desgaste energético, y descensos seguros y eficaces. La nieve cambia a menudo (por causas meteorológicas) y nuestra técnica y método de progresión deben adaptarse a ella. El esquí de pista nos ayudará a mejorar notablemente este aspecto y a corregir errores.

Seguridad y material

Tras la preparación física y técnica, la seguridad es el tercer pie, pero es el más importante y el que no debemos olvidar nunca en cualquier actividad de montaña. Nivología, logística de actividades, progresión en grupo, equipo de alpinismo invernal, entre otros, son temas que tienen una gran importancia en este deporte. Debe-

mos formarnos e informarnos previamente a realizar cualquier actividad en la montaña y nuestro sentido común debe acompañarnos siempre. Los cursos de formación nos ayudarán a aumentar la seguridad en nuestras actividades, que han de ser preparadas siempre con suficiente antelación. No debemos olvidar un pequeño 'kit' de reparaciones, pieles de foca de repuesto, un botiquín, teléfono, números de teléfono de rescate, material de ventisca-vivac, plano y brújula.

Asimismo, podemos distinguir el material que llevamos puesto (casco, ARVA, pala y sonda), por un lado, y el de 'transporte', por otro (tablas, botas, pieles de focas, fijaciones, cuchillas, bastones, piolet y crampones). En este último apartado existen varios modelos según su principal uso: unos más livianos, pensados para facilitar el ascenso, y otros más pesados para ayudarnos en las bajadas. En cualquier caso, ha de estar bien adaptado a la persona que lo utilice.

Gracias a la competición, los materiales se han aligerado, la técnica ha cambiado y la concepción de este deporte ha permitido rea-

COMPETICIÓN

V LIGA POPULAR

En Aragón se celebrará este año la V Liga Popular de esquí de montaña, que lejos de crear rivalidad entre los participantes, permite disfrutar de un día de esquí de montaña en un circuito marcado, seguro y controlado, y hacerlo con algo menos de material en la mochila. Más información en www.fam.es.

lizar actividades que, sin cronómetro, gozan de gran interés entre los deportistas. De este modo, travesías que tradicionalmente se realizaban en varias jornadas ahora se realizan en una.

Solo queda recomendar a todos los aficionados adentrarse en la montaña invernal con seguridad, y animar a los simpatizantes del esquí a probar esta modalidad desde los cursos que ofertan los clubes de montaña en Aragón.

DAVID CASTILLO
Director técnico FAM

NOTICIAS DEPORTIVAS

■ ESCALADA Copa de España

Tras la tercera y última prueba de la Copa de España de Escalada en Bloque, la selección aragonesa FAM-CAI Obra Social ha realizado una meritoria actuación. Esta copa ha contado con 51 participantes en categoría masculina y 30 en categoría femenina. En la modalidad masculina, nuestros seis deportistas han quedado entre los 17 primeros, destacando el 8º puesto de Eduardo Langa y el 11º de Arturo Campos. En categoría femenina, Eileen Jubes se proclamó Campeona de España y 8ª en la general, acudiendo tan solo a una prueba, mientras que Raquel Lafuente fue 4ª en la general.

■ ESQUÍ DE MONTAÑA Cronoescalada

Ya está abierto el periodo de inscripción para participar en la cronoescalada de Cerler-Memorial del Recuerdo, organizada por el club Montañeros de Aragón de Barbastro. Se celebrará el 20 de enero y será la primera de la Copa de Aragón de Esquí de Montaña y V Liga popular. Podrán presentarse inscripciones hasta el 18 de enero. El día anterior se celebrará la Fiesta de la Pasta, para la que se realizarán inscripciones hasta el 14 de enero. www.fam.es.

■ FORMACIÓN Alta Montaña

Se han convocado las pruebas de acceso para las enseñanzas del Nivel II de la especialidad de Alta Montaña de Técnicos Deportivos en Deportes de Montaña y Escalada en la Comunidad Autónoma de Aragón. Dichas pruebas se celebrarán del 14 al 18 de enero en la Poble del Segur (Lérida), siendo el centro de referencia el IES Baltasar Gracián de Graus (Huesca). Plazo de inscripción desde el 5 al 21 de diciembre y el 8 y 9 de enero. www.tecnicosdeportivos-montana.com.

■ FEDME Día de las Montañas

El pasado 11 de diciembre fue el Día Internacional de las Montañas, motivo por el que la FEDME solicitó el establecimiento de protocolos universales de prevención en montaña y seguridad.

13 DE DICIEMBRE DE 2012

PROMUEVE:



CON LA GARANTÍA EDITORIAL DE:



PATROCINAN:



ARAGÓN, un país de montañas

ATENCIÓN MONTAÑERO

ANDADAS | El senderismo periurbano congrega cientos de andarines todos los días

Zaragoza, por esos andurriales

Los alrededores de Zaragoza son el escenario cotidiano de muchos senderistas que practican el deporte de andar, tan de moda y necesario para evitar consultas médicas y mantener la mente y el cuerpo sano. A mediados de año, Zaragoza Deporte Municipal y la Federación Aragonesa de Montañismo, en colaboración con Tuzsa y Tranvía Zaragoza, pusieron a disposición del conjunto de la ciudadanía el programa 'Senderos periurbanos de Zaragoza'. Son 15 rutas que, en combinación con el transporte urbano de la capital, recorren diferentes partes de la ciudad, utilizando infraestructuras ya existentes, como parques y vías verdes. Es el programa ZGZanda, que ha tenido una gran aceptación, con miles de visitas a la página web www.zgzanda.zaragozadeporte.com.

Ahora, se vuelve a revalorizar ese mismo escenario, a la vez que se apuesta por una actividad saludable para el conjunto de los aficionados a las Andadas Populares. Así, durante este año 2012, Os Andarines d'Aragón han desarrollado un calendario denominado 'Zaragoza por esos andurriales', con 12 andadas de una media de 22 kilómetros cada una.

Han sido caminatas por los montes de Juslibol o por los pueblos y galachos que circunvalan la ciudad de Zaragoza, y algunos han finalizado con almuerzos en esos núcleos cercanos, algo que hace la delicia de los senderistas. Tal ha sido la aceptación de esta propuesta de andadas periurbanas que, para el año 2013, el calendario de 'Por esos andurriales' contará con 12 salidas por Zaragoza y una por Huesca.

Con motivo de la inauguración del Anillo Verde de Zaragoza Oeste, ZGZ Arroba Desarrollo Expo, S. A. colaborará con Os Andarines d'Aragón para preparar algunas de estas andadas. El objetivo es recorrer buena parte de este Anillo Verde de Zaragoza (AVZ), dando a conocer el sector que terminará de unir el Canal Imperial



Andada del Segundo Memorial Labordeta, celebrado el 16 de septiembre de 2012. OS ANDARINES D'ARAGÓN

de Aragón y el Ebro por los barrios de Valdefierro, Oliver y Miralbueno.

La propuesta es realizar el recorrido completo del 'anillo margen derecha del Ebro', añadiendo un pequeño tramo de su margen izquierda. Para ello se ha dividido en tres etapas que se realizarán en otros tantos domingos y que serán asequibles a todos los andarines. Ese es el reto y, por ello, no será necesario inscribirse, para que pueda participar todo

aquel que lo desee, presentándose en el punto de salida a la hora prevista.

Primera etapa

La primera etapa partirá desde la fuente de los Incredulos (Vía Ibérica, junto al canal, donde se puede llegar con tranvía) y continuará por la margen izquierda del canal, aguas arriba, por el parque de los Incredulos, cruzando la calle de la Sagrada Familia y abandonando el barrio de

Casablanca por la misma margen (paseo Mauricio Aznar).

En nuestro caminar, encontraremos los depósitos de agua y la planta potabilizadora de Zaragoza: a nuestra derecha, los viejos, y a la izquierda, en la otra orilla del canal, los nuevos, incorporados en parte al parque del Canal. Sin dejar el camino, llegaremos al puente de la avenida Gómez Laguna, donde abandonamos el canal Imperial girando a la derecha. Tras unos 200 m de pista, co-

mienza el corredor verde Oliver-Valdefierro, de 2,7 km, de nueva construcción, que nos lleva hasta la carretera de Logroño. Sin cruzar el puente, pues ese tramo está sin terminar, nos desviaremos a la derecha por aceras (aquí está señalizado con flechas verdes en el suelo). Continuaremos por la avenida de Navarra y por detrás de la estación del ferrocarril, y llegaremos al puente del Tercer Milenio. Sin cruzar el Ebro, bajaremos por su margen

AGENDA DEPORTIVA

■ Club de Montaña Pirineos

San Lorenzo 9. 3º D.
50001. Zaragoza.
Tel.: 976 298 787.
www.clubpirineos.org
info@clubpirineos.org

Escalada

Fecha: 15 de diciembre.
Lugar: III Fiesta Bulder.

■ Sección montaña CN Helios

Parque Macanaz, s/n.

50018 Zaragoza.
Tel.: 976 520 367.
www.cnhelios.com

Montanismo

Fecha: 15 de diciembre.
Lugar: Moncayo-Belén
montañero.

■ CM Zaragoza

Sierra de Loarre, 20
50171. La Puebla de Alfindén
(Zaragoza).

Tel.: 645 924 137/646 028 313
c.m.zaragoza@gmail.com

Raquetas de nieve

Fecha: 15 de diciembre.
Lugar: Somport.

■ CM Isuara

Mortero, 12.
50257 Gotor (Zaragoza).
Tel.: 976 820 995.
cmisuara@hotmail.com

Raquetas de nieve

Fecha: 15 o 16 de diciembre.
Lugar: lugar por determinar.

■ Montañeros de Aragón

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: 16 de diciembre.
Lugar: ibones de Anayet.

■ Asociación Senderistas de Huecha

La Vía, 7.
50520 Magallón (Zaragoza).
Tel.: 976 858 133
presidente@senderistasdelahuecha.com
www.senderistasdelahuecha.com

Andurriales por Zaragoza y Huesca

La gran aceptación de la propuesta de andadas 'Por esos andurriales' ha hecho que, para el año 2013, se haya previsto un calendario que contará con doce salidas por Zaragoza y una por Huesca.

AVZ

Con motivo de la inauguración del Anillo Verde de Zaragoza Oeste, ZGZ Arroba Desarrollo Expo, S. A. colabora con Os Andarines d'Aragón para preparar andadas que den a conocer este anillo.



Una de las salidas de 'Por esos andurriales'. OS ANDARINES D'ARAGÓN.



Andarines junto al Canal Imperial. OS ANDARINES D'ARAGÓN

derecha hasta la pasarela del Voluntariado, donde daremos por finalizada la andada.

Segunda etapa

El punto de partida es la misma fuente de los Incrédulos, si bien esta vez continuaremos por la margen derecha del canal, aguas abajo, durante unos 4 kilómetros, enfrente de los paseos Reyes de Aragón y Colón (que quedan en la otra orilla) y, luego, por el de Tierno Galván y frente al del Ca-

nal, hasta llegar al tercer cinturón. Giraremos a la izquierda y, por sus aceras, en unos 4 kilómetros, alcanzaremos las riberas del Ebro. Ahora sí cruzaremos el río por la pasarela del Azud y remontaremos sus aguas por su margen izquierda, pasando por debajo de los puentes de Las Fuentes, Hierro, Piedra, Santiago y Almozara, hasta llegar a la pasarela del Voluntariado, donde terminaremos esta segunda etapa.

CALENDARIO

ANDADAS POR EL AVZ

■ Primera etapa

Fecha: 23-12-2012.

Distancia: 10 km.

Hora de salida: 8.30.

Punto de encuentro: fuente de los Incrédulos (Vía Ibérica, junto al canal, donde se puede llegar con tranvía).

■ Segunda etapa

Fecha: 13-01-2013.

Distancia: 12 km.

Hora de salida: 8.30.

Punto de encuentro: fuente de los Incrédulos (Vía Ibérica, junto al canal, donde se puede llegar con tranvía).

■ Tercera etapa

Fecha: 24-02-2013.

Distancia: 20 km.

Hora de salida: 8.30.

Punto de encuentro: pasarela del Azud, en la margen derecha del Ebro.

Tercera etapa

La quedada es en la pasarela del Azud, en la margen derecha del Ebro, desde donde progresaremos aguas abajo por el Anillo Verde Zaragoza hacia el soto de Cantalobos. Hasta abandonar las orillas del río, todo este tramo coincide con el Camino Natural del Ebro GR 99. A los 8 kilómetros, aproximadamente, alcanzaremos el barrio rural de La Cartuja Baja, que cruzamos en dirección al canal Imperial de Aragón, que encontraremos en un par de kilómetros. Situados en su margen derecha, nos dirigiremos hacia Zaragoza por la denominada 'senda de Valdegurriana', bien señalizada y equipada con bancos. Así enlazaremos con el tercer cinturón, que cogeremos hacia la derecha para llegar, de nuevo, a la pasarela del Azud, cruzándola y, como en la etapa anterior, alcanzando la pasarela del Voluntariado, fin de esta tercera andada.

Desde aquí os invitamos a participar y a conocer este Anillo Verde de Zaragoza, disfrutando del senderismo en estas mañanas de invierno.

JOSÉ MARÍA GALLEGO

Presidente de Os Andarines d'Aragón y vocal del Comité de Andadas Populares de Aragón

Senderismo

Fecha: 15 de diciembre.
Lugar: Belén montañoero: Burrén y Burrena.

■ Grupo Alpino Javalambre

Santa Amalia, 17, 4º A.
44003 Teruel.
Tel.: 978 617 612.
www.culbjavalambre.com
info@clubjavalambre.com

Senderismo

Fecha: 16 de diciembre.
Lugar: sierra Calderona.

■ Club de Montaña Exea

Pº de la Constitución, s/n.
50600 Ejea de los Caballeros.
Tel.: 976 660 932.
cmexea@hotmail.com

Senderismo

Fecha: 16 de diciembre.
Lugar: lugar por determinar.

■ SD Comunereros de Calatayud

Vía Dueville, 35. 3º Centro.
50300 Calatayud (Z).
Tel.: 607 888 896.
comuneroscalatayud@gmail.com
www.comuneroscalatayud.com

Senderismo

Fecha: 16 de diciembre.
Lugar: Belén montañoero. Cervera de la Cañada-Armantes.

CERLER | FORMIGAL | JAVALAMBRE
PANTICOSA | VALDELINARES

ESQUÍA SIEMPRE
QUE QUIERAS
CON MÁS DE
20%
DE DESCUENTO
EN CUALQUIER
ESTACIÓN
DEL GRUPO
ARAMON

EL
PLA
NA
ZO

SIN PASAR POR TAQUILLAS
SIN NECESIDAD DE RECARGA
PAGANDO SÓLO LO QUE ESQUIES



ARAMON.COM

ARAGÓN, en tu mano.

Aprende más de Aragón,
haz Check In, compártelo y...
¡¡suma puntos!!




ARAGÓN



La nueva aplicación móvil para Smartphones y tabletas "Check In Aragón" te permite sumar check-ins por todo Aragón al visitar lugares de interés cultural, turístico, de ocio, artístico...
Descárgala, empieza a sumar puntos y comparte toda la información con tus amigos. Hacer Check In tiene premio...

Descárgala en...



ARAGÓN, un país de montañas

EXCURSIÓN | Una nueva ruta por los montes de Zuera y Castejón de Valdejasa

Entre el bosque y el fuego



El Pino de Val de Navarro es uno de los árboles monumentales de Aragón. PRAMES

Más de la mitad de Aragón es superficie forestal, 2,5 millones de hectáreas de las que 1,2 millones son área arbolada. Los montes de Zuera y de Castejón de Valdejasa albergan un extenso bosque mediterráneo, una superficie de 33.000 hectáreas, de las que un tercio son pinares de pino carrasco. Esta masa arbórea es un auténtico pulmón verde situado entre las áridas estepas de la depresión del Ebro y, por tanto, un importante refugio para la fauna, en especial, para las aves.

Además, en esta foresta perviven ejemplares de árboles monumentales, como el pino de Val de Navarro, que a su vez son testigos de un rico patrimonio histórico, como la calzada romana que cruza estos montes.

Pero estos pinares de Zuera y Castejón de Valdejasa son azotados por el fuego periódicamente. Tomando como referencia el gran incendio de 2008, iniciado en los montes de Zuera, la 'Ruta del bosque y el fuego' es un itinerario didáctico que acerca a la riqueza natural y patrimonial de estos montes y a su principal enemigo, los incendios forestales. A través de ella se pueden visitar hasta ocho enclaves, donde se encuentran paneles y mesas interpretativas, en un itinerario perfectamente señalizado y accesible a pie, en bicicleta o en automóvil, por pistas en buen estado, que conducen hasta miradores con atractivas vistas panorámicas.

El proyecto ha sido promovido

PREVENCIÓN

STOP INCENDIOS

En el monte, todos debemos evitar hacer fuego, arrojar colillas, dejar basura y circular con vehículos fuera de los caminos autorizados.

Los agricultores y ganaderos deben respetar la prohibición de quemas, revisar la maquinaria agrícola para prevenir accidentes y chispas y llevar extin-

tores y otros medios auxiliares para apagar fuegos.

Las viviendas cercanas al monte deben disponer de una faja de seguridad, libre de residuos combustibles, vegetación seca y matorrales. Si se detecta un posible incendio forestal hay que llamar al 112 de inmediato para comunicarlo.

por el Departamento de Ganadería y Medio Ambiente del Gobierno de Aragón, a partir de la Dirección General de Gestión Forestal, y ha contado con el patrocinio de Red Eléctrica de España y la colaboración de los ayuntamientos de Zuera y Castejón de Valdejasa y del Departamento de Geografía y Ordenación del Territorio de la Universidad de Zaragoza. Su realización ha corrido a cargo de los técnicos de Prames.

Itinerarios

El inicio de la ruta está situado en el paraje de los Cuatro Caminos, nada más pasar el punto kilométrico 17 de la carretera A-1102, que lleva a Castejón de Valdejasa. Desde ese punto y dentro del sector de montes de Zuera, una variante lleva hasta el mirador de La Palomera (4,8 km), al este de la carretera, mientras otra recorre la val de Navarro, al oeste de la vía asfaltada, visitando el pino monu-

mental del mismo nombre, el mirador de La Mula, el vértice de San Esteban, la calzada romana y el mirador de Monte Alto, de nuevo junto a la carretera (en unos 6,5 km en total).

Los montes de Castejón son otros de los protagonistas. Al sur de la localidad cincovillesa, el itinerario sigue buena parte del trazado del sendero señalizado PR-Z 109. Así, se describe un circuito que parte desde la fuente Vieja, en las inmediaciones de la localidad, para dirigirse por Valdequendo a enlazar con el camino de Olla Morea y alcanzar el mirador de Puy Oliva, pasando cerca de la carrasca monumental del mismo nombre. Poco a poco, el itinerario va girando para volver por pistas hacia Castejón, desde donde la ruta se alarga hasta el mirador de Santa Ana, al norte del pueblo, esta vez por un pequeño tramo del PR-Z 110 (unos 13 km en total).

PRAMES