



**SEMAM** | La Sociedad Española de Medicina celebra un congreso austero en lo accesorio y generoso en lo esencial



## Solidaridad montañera y austeridad montañesa

Prados otoñales de Chía, en el valle de Benasque. PRAMES

En la Federación Aragonesa de Montañismo siempre hemos pensado que en los momentos difíciles es cuando cada uno debe de aportar lo mejor de sí mismo. Por eso, inmersos en una profunda crisis económica, muchos hubieran desistido de organizar un congreso como el de la Semam (Sociedad Española de Medicina y Auxilio en Montaña).

En esta ocasión, las cosas se complicaban porque habíamos aceptado una serie de retos que considerábamos irrenunciables: una cuota de inscripción mínima para que cualquier 'solidario' que estuviese interesado pudiese asistir al congreso sin que el coste económico fuera una limitación; un contenido de evidente actualidad, europea y mundialista, desarrollado por los mejores especialistas; y una ubicación 'en la montaña', consecuente con nuestra teoría de que los problemas que afectan a los montañeses deben ser resueltos por quienes viven y trabajan en la montaña.

A ello nos hemos aplicado y decidimos apelar a la solidaridad montañera y la austeridad montañesa, obteniendo una respuesta magnífica por parte de los confe-

renciantes y alpinistas de mayor nivel, que no sólo han renunciado a cobrar un solo euro por su trabajo sino que, incluso, se han mostrado dispuestos a asumir sus gastos de desplazamiento, manutención y alojamiento, en el caso de que la organización del congreso no cuente con recursos económicos para hacerlo.

Hablamos de los guías profesionales que acompañarán y darán seguridad en el desarrollo de las actividades de montaña (ferratas, barrancos y senderos) que se hagan por las mañanas. De los representantes de los programas semejantes al nuestro de 'Montaña Segura' de Chamonix (Francia) y Courmayeur (Italia) que, junto con los representantes aragoneses, analizarán las posibilidades de colaboración para obtener ayudas de programas europeos.

También hablamos de representantes de organizaciones relacionadas con el turismo de montaña en Nepal, como el Secretario de la Fundación Pasang Lhamu, a la cabeza, con la que los Cuemum tienen firmado un convenio de colaboración para apoyar su desarrollo. De los médicos más prestigiosos que encabezan proyectos

de I+D+i en temas relacionados con la medicina de montaña. Y cómo no, de los rescatadores de la Guardia Civil, que siempre están cuando se les necesita. Además, la mayoría de las comidas serán 'de mochila' o de carácter popular.

Así las cosas, ha sido posible desarrollar un programa científico del más alto nivel y mantener una cuota de inscripción reducida. Los habitantes del valle de Benasque, con especial mención a de los de Chía, con su alcalde Enrique Barrau a la cabeza, se han volcado en nuestro apoyo.

Tampoco nos olvidamos de la CAI, Barrabés e Ibercaja que a pe-

sar de estos momentos de tan grave crisis han sabido contribuir con su esfuerzo, financiando los viajes y estancia de los ponentes extranjeros de Nepal, Italia y Francia.

A todos les invitamos a enriquecerse y participar en un evento como este que, estamos seguros, colmará las expectativas de los más exigentes. La asistencia a las conferencias es gratuita y abierta al público.

**Mª ANTONIA NERÍN ROTGER**  
VOCAL DE SALUD Y PREVENCIÓN DE LA FAM  
PRESIDENTA DEL XIII CONGRESO DE LA SEMAM

**JOSÉ RAMÓN MORANDEIRA**  
ASESOR DEL PRESIDENTE DE LA FAM  
PRESIDENTE DEL COMITÉ CIENTÍFICO  
DEL XIII CONGRESO DE LA SEMAM

### ALERTA EN LA ASCENSIÓN AL ANETO

Las altas temperaturas de este verano, unidas a la escasez de nieve caída durante el invierno, han creado unas condiciones de especial peligrosidad en la ascensión a los altos picos pirenaicos todavía ocupados por glaciares. Es el caso del Aneto, donde este aumento del riesgo habitual está

provocando constantes accidentes, incluso entre los montañeros con la experiencia y el material adecuados. Por ello, desde la Guardia Civil de Huesca se hace un llamamiento a la prudencia y a poner una especial atención en las actividades que se vayan a realizar en esta zona.

## NOTICIAS DEPORTIVAS

### ■ MEDICINA

**XIII Congreso de la SEMAM**  
Organizado por la FAM, del 20 al 23 de septiembre se celebrará el XIII Congreso de la Sociedad Española de Medicina y Auxilio en Montaña en la localidad oscense de Chía. Para más información: [www.semamweb.com](http://www.semamweb.com).

### ■ PRESENTACIÓN

**Libro GMAM**  
El próximo 17 de septiembre, a las 19.30, en la sala Ámbito Cultural de El Corte Inglés (Pº Independencia, 9, 2ª planta), tendrá lugar la presentación del libro 'GMAM: Grupo Militar de Alta Montaña', una magnífica edición que recoge las actividades del grupo por todo el mundo. Presidirán el acto el Coronel Francisco Rubio Damían, director de la Escuela Militar de Montaña y Operaciones Especiales y Jefe del GMAM, el Comandante Fernando Yarto Nebreda, coordinador de las actividades del GMAM, y Modesto Pascual, gerente de Prames.

### ■ CONFERENCIA

**Turismo de montaña en Nepal**  
La Obra Social de la CAI ha programado una conferencia-coloquio sobre el tema 'El turismo de montaña como motor económico de los valles de montaña de Nepal', a cargo de Namgyal Sherpa, director técnico de la empresa nepalí Thamserku, especializada en turismo de montaña y con más de 1.800 trabajadores en plantilla. La cita será importante para todos aquellos clubes de montaña interesados en programar actividades en Nepal y para los representantes y trabajadores de empresas del sector de nuestra Comunidad. El miércoles 19 de septiembre, a las 19.00 en el Centro Joaquín Roncal (c/ San Braulio, 5-7, de Zaragoza).

### ■ GEOCACHING

**Turismo de Aragón**  
Turismo de Aragón propone descubrir nuestro territorio jugando al Geocaching, con la ayuda de un GPS y de unas sencillas pautas disponibles en la página web: [www.turismodearagon.com](http://www.turismodearagon.com), a través del enlace Senderos de Aragón. La última ruta se aventura por Sallent de Gállego.

# ARAGÓN, un país de montañas

## ATENCIÓN MONTAÑERO

**PREVENCIÓN** | La tecnología permite que se mejore la seguridad de los montañeros

# Tecnología y montaña



Mediante la tecnología es posible conocer, en todo momento, nuestra ubicación en la montaña. PRAMES



**FEDERACIÓN  
ARAGONESA  
DE MONTAÑISMO**



La estadística facilitada por la Guardia Civil de Montaña indica que, a nivel nacional, en el 89,5% de los accidentes el aviso a la Central 112 o a la Central COS de la Guardia Civil se ha hecho mediante teléfono móvil del accidentado o de sus compañeros de actividad. Y aunque, prácticamente, todos los excursionistas llevan teléfono móvil cuando realizan su actividad en montaña (el 98%, según encuestas sobre

el terreno de Montaña Segura 2011), muchos menos son los que van equipados con radio-transmisor o GPS a la montaña (0,9% y 18% respectivamente). Incluso, en el caso de la montaña invernal, un aparato tan básico como el ARVA aparece en un porcentaje de los encuestados francamente mejorable (el 5% de los que practican cualquier tipo de actividad invernal en nieve y el 50% de los que practican esquí de montaña).

El mundo de la tecnología avanza con asombrosa rapidez y, por lo tanto, también lo hacen las aplicaciones y herramientas que giran alrededor de él.

Desde hace ya bastantes años tecnología y montaña mantienen una relación estrecha. Entre otras cosas, la primera ha permitido mejorar en aspectos relacionados con la seguridad de los montañeros. No es extraño ver en un refugio a un montañero trajinar con

aparatos, pilas y baterías, radio transmisor, GPS, teléfono móvil, 'walkies' para contactar con los compañeros del grupo si este es grande, y hasta ARVA (detector de víctimas de avalancha) para las actividades en la montaña nevada. Además de la cámara de fotos, ¡claro!

Probablemente, algunos de estos aparatos pueden no ser usados en todo el día, incluso no salir de la mochila en varias salidas

consecutivas. Pero si, en un momento dado, su empleo fuera necesario para nuestra seguridad, apreciaremos el haberlos llevado con nosotros y nos parecerán la mejor de las inversiones que hayamos podido hacer en material. Sin embargo, no todos los excursionistas van tan bien equipados, y la inversión que requiere hacerse con todo este material suele implicar que solo una parte de las personas más habituales en estas

## AGENDA DEPORTIVA

### ■ CN Helios

Parque Macanaz, s/n.  
50018 Zaragoza.  
Tel.: 976 520 367.  
www.cnhelios.com

### Escalada

Fecha: 15 de septiembre.  
Lugar: Mallos Lecherines (Canfranc).

### ■ GM Pluma Negra

Las Fuentes, s/n.  
Palacio de los deportes.  
50180 Utebo (Zaragoza).  
Tel.: 663 877 120.  
grupomontanautebo@gmail.com  
www.grupomontanautebo.blogspot.com.  
**Escalada**  
Fecha: 16 de septiembre.  
Lugar: Morata de Jalón.

### ■ Peña Guara

Vicente Campo, 9, bajos.  
22002 Huesca.  
Tel.: 974 212 450.  
www.p-guara.com  
p-guara@p-guara.com  
**Barranquismo**  
Fecha: 15 y 16 de septiembre.  
Lugar: Gorgas Galantes (Benasque).

### ■ Club de Montaña Pirineos

San Lorenzo 9. 3º D.  
50001. Zaragoza.  
Tel.: 976 298 787.  
www.clubpirineos.org  
info@clubpirineos.org  
**Vías ferratas**  
Fecha: 15-16 de septiembre.  
Lugar: Costa Brava.

### ■ AD Lo Bisaurín

Horno, 7.  
22730 Aragüés del Puerto (Huesca).  
Tel.: 976 393 787/  
629 806 388.  
**Montañismo**  
Fecha: 15 de septiembre.  
Lugar: Pico Aillary (valle de Aspe).

### ■ Grupos Montañismo Sabiánigo

Ciudad de Fraga, 4.  
22600 Sabiánigo.  
Tel.: 974 480 687.  
gms@gmsabi.com  
www.gmsabi.com  
**Montañismo**  
Fecha: 15 y 16 de septiembre.  
Lugar: pico de Alb

### Potenciar el uso del GPS

Aunque prácticamente todos los excursionistas llevan teléfono móvil cuando realizan su actividad en montaña, muchos menos son los que van equipados con radio-transmisor o GPS a la montaña.

### Tecnología y seguridad

El mundo de las 'apps' avanza a gran velocidad y continuamente aparecen nuevas aplicaciones de las que habrá que estar pendiente. Todo lo que pueda mejorar nuestra seguridad merece la pena conocerlo.



El uso de mapa y GPS garantiza una correcta orientación en la montaña. PRAMES



Junto al móvil, los aparatos de GPS suponen una garantía de seguridad para los montañeros. PRAMES

actividades completan su equipo con estas herramientas.

#### 'Apps' montañeras

Sin duda, una puerta abierta a mejorar la seguridad de los excursionistas está en la geolocalización a través de la nueva generación de teléfonos móviles inteligentes (Smartphone).

En cuanto se vayan superando algunas de las limitaciones técnicas que ahora mismo presentan

(poca autonomía de las baterías, mejorable visibilidad de la pantalla en condiciones de buena luminosidad, lentitud de las demandas si no existe red 3G), el resultado será que un gran número de montañeros o senderistas llevarán un GPS con ellos sin haberlo decidido y casi sin saberlo y, por desgracia, en muchas ocasiones, sin saber utilizarlo, cuando se puede convertir en una herramienta básica para la seguridad.

#### MONTAÑA SEGURA

### ARCHIVOS PARA GPS

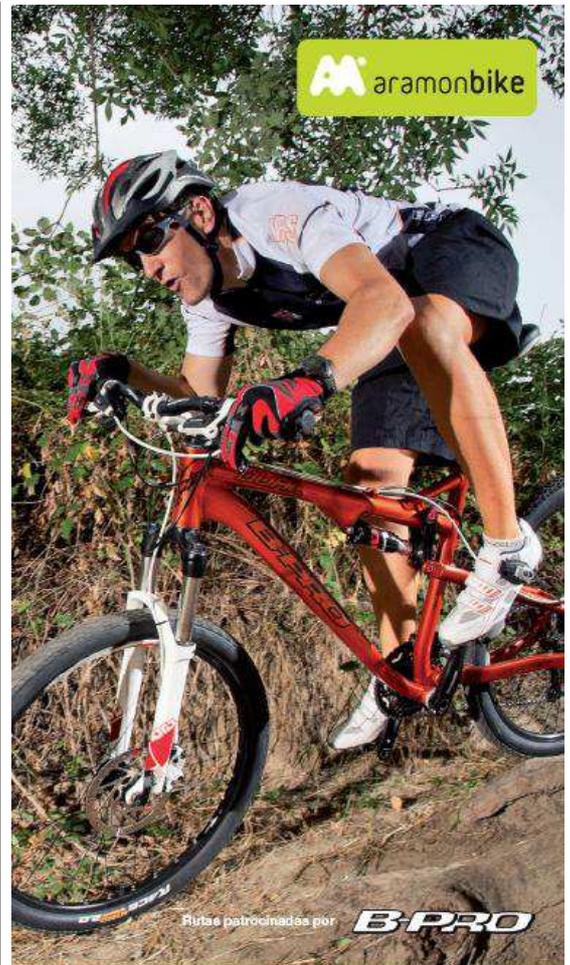
Montaña Segura dispone en su página web de archivos para GPS de los recorridos más habituales en la montaña aragonesa. Pueden ser utilizados por cualquier tipo de GPS. Aun así, se recomienda llevar siempre mapa y brújula, ya que los aparatos GPS pueden tener distintos problemas (pérdida de señal de los satélites, agotamiento de la carga, problemas técnicos con el sistema, etc.) y, en esos casos, el mapa tradicional será la opción que no nos fallará a la hora de conocer nuestra situación y el rumbo a seguir.

Es el momento de dar a conocer qué aplicaciones para móviles son las más adecuadas para un uso excursionista. En la actualidad varias de ellas, gratuitas y de pago, permiten trabajar con la geoposición del senderista sobre un mapa tipo google (por desgracia, sin la imprescindible información senderista) con un trazado de referencia dibujado, a partir del cual el caminante puede ver si va sobre el camino correcto o se aleja de él.

Incluso, las más enfocadas al senderismo permiten enlazar a cartografías de más detalle ('online' y 'offline', permitiendo, en el caso de 'offline', el uso posterior de la cartografía descargada al teléfono cuando se dispone de cobertura) o incluso crear una cartografía propia a partir de imágenes de mapas excursionistas y cargarlas al teléfono (como es el caso de Orux Maps). No obstante, este mundo de las 'apps' avanza a gran velocidad y, continuamente, aparecen nuevas aplicaciones de las que habrá que estar pendiente.

Todo aquello que pueda mejorar la seguridad de nuestra actividad merece la pena conocerlo, valorar su incorporación a nuestro equipo y aprender su uso y manejo. La tecnología se renueva continuamente y se nos acumulan los manuales de instrucciones por leer, pero cuando nuestra vida está en juego, ¿no merece la pena?

**SERVICIO DE MONTAÑA DE LA GUARDIA CIVIL Y MONTAÑA SEGURA**



aramonbike

Rutas patrocinadas por BPRO

## Las rutas BTT mas apasionantes del Pirineo.

La oferta de rutas BTT por etapas mas amplia y variada se llama ARAMONBIKE.

Autenticos recorridos mountain bike en los que te ofrecemos todo lo que necesitas para completarlos; alojamientos, traslado de equipajes, mapas y libros de ruta...

Adéntrate a través de caminos y senderos en una experiencia única por el corazón del Pirineo.

<b>EPIC TRAIL</b> 235 Km 6.500 mts ↑ 3/5 días	<b>EPIC TRAIL XTREM</b> 234 Km 6.700 mts ↑ 4 días <small>REVISADO</small>	<b>TURBÓN TOUR</b> 107 Km 3.400 mts ↑ 2/3 días	<b>TURBÓN TOUR LITE</b> 114 Km 3.500 mts ↑ 3 días <small>REVISADO</small>
<b>TENA XTREM PRO</b> 113 Km 3.346 mts ↑ 2/3 días <small>REVISADO</small>	<b>TENA XTREM LITE</b> 89 Km 2.275 mts ↑ 2 días <small>REVISADO</small>	<b>GIRO del MONTSEC</b> 111 Km 2.500 mts ↑ 2/3 días	<b>GRAN de la RIBAGORZA</b> 240 Km 6.000 mts ↑ 3/5 días
			<b>GIRO del IBABENA</b> 117 Km 3.000 mts ↑ 2/3 días

Nueva web  
[www.aramonbike.com](http://www.aramonbike.com)

El límite lo pones tú.

taña

2.  
(Huesca).

n  
a

septiembre.

ba.

#### ■ CM La Carraca

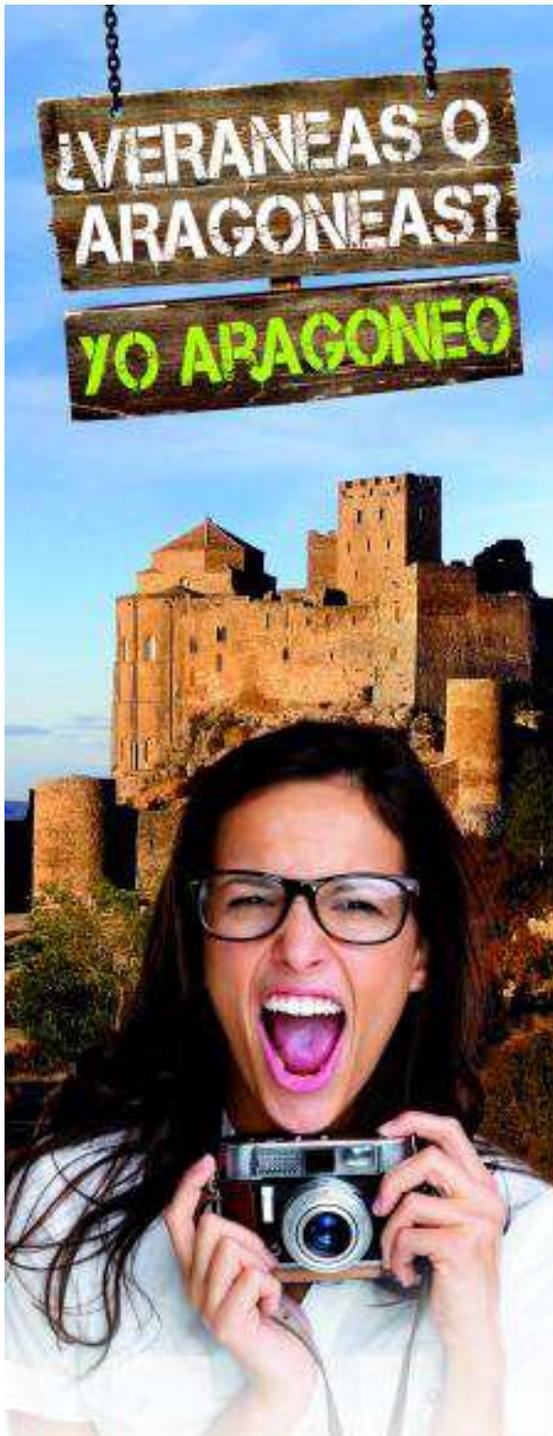
Madrid, 15.  
50298 Pinseque (Zaragoza).  
Tel.: 699 739 821.  
pepinseke24@hotmail.com  
**Senderismo**  
Fecha: 16 de septiembre.  
Lugar: Basa de la Mora (Ibon de Plan).

#### ■ Club Montañeros

**Zaragoza**  
Sierra de Loarre, 20  
50171 La Puebla de Alfindén  
(Zaragoza)  
Tel.: 654 924 138 / 646 028 313  
cmzaragoza@gmail.com  
**Senderismo**  
Fecha: 15 de septiembre.  
Lugar: Peña Otal (Ordesa).

#### ■ Grupo Alpino

**Javalambre**  
Santa Amalia, 17, 4º A.  
44003 Teruel.  
Tel.: 978 617 612.  
[www.culbjavalambre.com](http://www.culbjavalambre.com)  
[info@clubjavalambre.com](mailto:info@clubjavalambre.com)  
**Senderismo**  
Fecha: 16 de septiembre.  
Lugar: Monteagudo-Valdelinares (Teruel).



# VEN A CONOCER ARAGÓN

Sigue Aragoneando a través de nuestra web

[www.yoaragoneo.es](http://www.yoaragoneo.es)

Rellena la encuesta con tus preferencias sobre Aragón, conseguirás una noche para dos personas en la Hospedería de Aragón que tú prefieras.



**GOBIERNO DE ARAGÓN**

# ARAGÓN, un país de montañas

**ESCAPADA** | Un visita al Maestrazgo por el sendero señalizado PR-TE 85



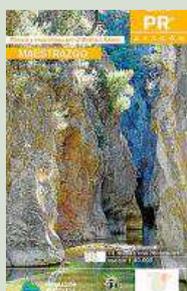
## De Cañada de Benatanduz a Peñarrubia

Cañada de Benatanduz, pueblo ubicado en un entorno de potentes formaciones geológicas. PRAMES

**E**ste camino señalizado se inicia desde la travesía asfaltada de Cañada de Benatanduz y, junto al indicador de madera del GR 8 (en dirección a La Capellanía y Fortanete), continúa por la carretera hacia Villarluego. En los primeros metros, encontramos el multiservicio rural del pueblo y, más adelante, el panel de información sobre los senderos del Maestrazgo, junto a la señalización vial del municipio.

Abandonamos la carretera hacia Villarluego (630 m) y, cerca de unas explotaciones ganaderas, seguimos por pista de tierra, a la izquierda, la indicación del GR 8 en dirección a Aliaga y Pitarque. Caminamos por el fondo del valle de forma suave y sin pendientes excesivas, en dirección a la ermita de la Magdalena.

### FICHA TÉCNICA



**Distancia:** 8 km.  
**Horario:** 2 horas.  
**Desnivel:** 150 m de ascenso; 90 m de descenso.  
**Dificultad:** baja.  
**Lectura recomendada:** 'Paseos y excursiones por el Sistema Ibérico. Senderos del Maestrazgo' (incluye 14 mapas E. 1:40.000), Prames, 2007.

### NATURALEZA

## EL MIRADOR DE PEÑARRUBIA

Impresionante vista panorámica sobre la confluencia del barranco de la Cañada y el valle del río Pitarque. Una mesa panorámica nos ayuda a localizar los numerosos accidentes geográficos y elementos

naturales del entorno. Desde lo alto del relieve, se puede observar la planitud de la sierra de la Lastra, el alto de San Cristóbal (1.548 m), la sierra de Majalinos, los estrechos del río Pitarque, Cerrallosa, etc.

Continuamos por la pista que transcurre entre campos de cultivo y alcanzamos la fuente El Haba (1,150 km), una surgencia de agua que, aun en los periodos más secos, nunca deja de manar. Después de reponer fuerzas, seguimos, por la derecha, dirección a la ermita de la Magdalena.

Un poco más tarde, llegamos a un cruce de caminos, junto al viejo edificio santo (1,820 km), hoy utilizado como corral de ganado y donde también hay una fuente y un abrevadero. Un pequeño pie temático nos explica las características más sobresalientes de esta construcción. Seguimos la señalización del GR 8 y continuamos a la izquierda para emprender la ascensión hacia lo alto de la sierra de la Cañada.

### Entorno geológico

Ascendemos en fuerte pendiente y por pista forestal hasta el cruce de caminos marcado por el antiguo peirón de los Santos Adones (1.570 m; 3 km), que fue destruido durante la guerra Civil. Hoy solo se conserva un mojón de piedras de forma cuadrangular. Durante la ascensión hemos podido observar el cambio de la litología del sustrato por el que transitamos: areniscas en la parte basal de la sierra y estratos inclinados de calizas en alturas superiores.

Un indicador de madera seña-

la hacia el mirador de Peñarrubia, abandonando el GR 8 (a Aliaga y Pitarque). Desde lo alto del relieve observamos una amplia panorámica del barranco de la Cañada y del núcleo urbano. Además, cerca de este lugar, se halla la Cija de Fortanete, la cavidad más profunda de la provincia de Teruel.

Más adelante, pasamos junto a la única construcción dispersa (en ruinas) de todo el camino (6,050 km), y siempre bordeando la sierra de la Cañada, en dirección noroeste. La vegetación está formada por una pequeña orla de pino silvestre -achaparrado, debido a las condiciones climatológicas del lugar-, además de otras especies vegetales, como el abundante enebro, guillomo, algún ejemplar de serbal, sabinas, erizones, aliagas, espliego, etc.

Después de continuar durante varios cientos de metros por pista pedregosa y, bordeando la sierra, nos encontramos con una bifurcación importante de pistas forestales (7,450 km). Abandonamos la principal y nos desviamos por otra en peor estado, a la derecha, siempre hacia el borde de la sierra.

A pocos metros, por este camino, se encuentra un espléndido mirador, al que también se puede acceder en una bonita excursión en bicicleta de montaña.

**Diego Mallén**