



ACTIVIDADES | Educadores y guías del refugio de Riglos proponen sus aulas de naturaleza

Ven a conocer el Reino de los Mallos



Taller de observación de rapaces en las aulas de la naturaleza. REFUGIO DE RIGLOS

El equipo de educadores ambientales y guías de naturaleza del Refugio de Montaña de Riglos desarrolla, desde hace más de 15 años, actividades en la naturaleza con escolares, principalmente en el entorno de los Mallos de Riglos, gracias a su amplia experiencia profesional y conocimiento de la zona.

La oferta consiste en una serie de aulas de naturaleza, que llevan por título 'Ven a conocer el Reino de los Mallos', y están divididas en dos modalidades que incluyen visitas de un día o estancias con alojamiento en las excelentes instalaciones del propio refugio. Entre las actividades que se realizan, en ambas opciones, puede citarse el recorrido guiado por el sendero GR 1 para descubrir los Mallos, su historia, su paisaje, la vegetación mediterránea y la vida y costumbres de la fauna que allí habita, especialmente las aves y las grandes rapaces, que pueden observarse en libertad. Además, en la propuesta de dos días se añade una visita guiada al pueblo de Riglos, así como una interesante explicación geológica sobre los Mallos.

En ambos casos se exige una edad mínima de 8 años para participar, con dos profesores o mo-

nitores acompañantes, sin cargo adicional por grupo (mínimo 25 alumnos). Es necesario llevar ropa y calzado deportivo, mochila con agua, bocalillos y protección solar, además de saco de dormir si se va a pernoctar en las instalaciones; también se recomienda equiparse con unos prismáticos.

El objetivo de las actividades es descubrir e integrarse en estos parajes y transmitir el respeto y el cuidado del medioambiente. La mejor manera de disfrutar de ellas es acceder hasta el destino final: el tren regional, el famoso Canfranco. Durante el viaje, desde la llanura de la Hoya de Huesca a los Mallos de Riglos, se realiza una lectura del paisaje y algunos juegos para que los participantes despierten sus sentidos.

El entorno de los Mallos de Riglos (Huesca) puede considerarse un lugar singular para desarrollar este tipo de propuestas. Existen una gran variedad de factores que se combinan para dar lugar a un entorno privilegiado con gran biodiversidad. Es un enclave único a nivel ornitológico, por la cantidad de aves rapaces que nidifican y la variedad de aves migratorias que encuentran el límite de distribución de Europa entre es-

FICHA DEL REFUGIO

Término municipal: Las Peñas de Riglos.

Propiedad: Montañeros de Aragón.

Gestión: Federación Aragonesa de Montañismo y Montañeros de Aragón.

Dirección postal: Afueras, 1. 22808, Riglos (Huesca).

Teléfono: 974 383 051.

Fax: 974 383 051.

Email: info@refugioderiglos.es.

Web: www.refugioderiglos.es.

Temporada: abierto todo el año.

Número de plazas: 80.

tas montañas y la llanura de la Hoya de Huesca. Por otra parte, el relieve en forma de Mallo invita a conocer su historia geológica y los procesos que a lo largo de los años han dado lugar a estos paisajes tan espectaculares, que son

punto de encuentro para miles de escaladores de todo el mundo.

Ser la frontera climática con las sierras exteriores del Pirineo favorece la diversidad botánica en las caras Norte y Sur de estas sierras, junto con sus 'foces' y el cañón del río Gállego. Conocer la vida de los animales que pueblan estos parajes, la historia y las costumbres de sus habitantes permite entender la geografía del lugar y descubrir las actividades tradicionales y los antiguos oficios.

Un refugio con historia

El Club de Montañeros de Aragón construyó en este lugar, Riglos, un edificio destinado a refugio para montañeros en 1962. Años más tarde, en colaboración con la Federación Aragonesa de Montañismo, se remodeló y se modernizó para adaptarse a la nueva normativa y ofrecer mejores prestaciones a los alojados. Fue inaugurado de nuevo en el año 2007. Sus servicios incluyen duchas, agua caliente, calefacción, bar, servicio de comidas, taquillas, mantas, salón de actos, sala de entrenamiento con 'boulder' abatible y cocina libre. Dispone, asimismo, de habitaciones con baño.

JOSÉ ANDRÉS PINTADO

NOTICIAS DEPORTIVAS

■ EVENTOS FAM Rendimiento deportivo y suelo pélvico

Comienza el ciclo de charlas sobre 'Mujer, suelo pélvico y montaña' con la conferencia que, con la colaboración del Club Alpino Universitario, tendrá lugar hoy, en la sede del CAU, de 18.30 a 21.30. El resto de las charlas serán el 30 de marzo, en la sede del Club Peña Guara, y el 20 de abril en el salón de actos del Gobierno de Aragón de Alcañiz, con la colaboración de los clubes Peña Guara y La Cordada.

■ ESQUÍ DE MONTAÑA Pierra-Menta

Tras finalizar la última etapa de esta prestigiosa carrera, el equipo de la Selección de Aragón de Esquí de Montaña FAM-CAI Obra Social, formado por Santi Gracia y Gonzalo Arguedas, ha quedado en el puesto 81, tras resolver los más de 10.000 metros de desnivel positivo en 13 horas. Los ganadores, Holzknecht y Reichegger, del equipo italiano, acabaron el recorrido en unas 10 horas.

■ FAM Proceso electoral 2012

El 14 de marzo se inició el proceso electoral 2012 de la FAM, aprobado por la Asamblea General, reunida el 7 de marzo, y autorizado por la Dirección General de Deportes. A continuación, se detalla el calendario del proceso. El 14 de marzo se realizó la convocatoria de las elecciones a miembros de la Asamblea General, constituyéndose la actual Junta Directiva en Comisión Gestora; el 30 de marzo termina el plazo de presentación de los candidatos, su proclamación provisional por la Comisión Electoral y el inicio del plazo de reclamaciones; el 18 de abril finaliza el plazo de voto por correo, y el 20 de abril será la elección de los miembros de la Asamblea General. El 9 de mayo finaliza el plazo de presentación de candidaturas a presidente de la FAM, la proclamación provisional por la Comisión Electoral y el inicio del plazo de reclamaciones; el 26 de mayo se realizará la reunión de la Asamblea General para elegir presidente, la proclamación provisional por la Comisión Electoral y el inicio del plazo de reclamaciones.

MONTAÑISMO | Subida a la emblemática cima desde la collada de Ceresa y descenso hacia San Victorián

Ascensión a Peña Montañesa



Vista del monasterio de San Victorián. JAVIER ROMEO/ARCHIVO PRAMES

Se trata, sin duda, de uno de los otros más simbólicos de Sobrarbe. La Peña Montañesa protege el territorio de Aínsa. Sus rocas nos hablan de antiguas leyendas de pastores o de guerrilleros del maquis. San Victorián, por su parte, es un lugar emblemático de la comarca, pues tuvo capital importancia en la vida política y religiosa del Sobrarbe y La Ribagorza.

Poco antes de entrar en la localidad de Ceresa, una vez pasado El Casal, arranca a la derecha una pista de tierra que, tras 6,5 kilómetros, llega hasta la collada de Ceresa (1.548 m).

En este punto, se encuentra un pluviómetro y abundante señalización. Concretamente dos paneles, uno de ellos relativo a la Red de Senderos de Laspuña, y señales del PR-HU 139 que indican el camino a Oncins y al collado Cullivert. La dirección que interesa para la realización de esta ruta es la que se dirige hacia el Suroeste, a la Peña Montañesa. A unos metros, tras pasar la collada y en la misma pista, existe un abrevade-

ro con fuente, donde aprovisionarse de agua, ya que hasta el descenso, en la zona de Os Plans, no hay otra.

Ubicados frente a Peña Solana (1.903 m), se sigue la indicación de la señal para continuar hacia el Sureste, donde la ruta comienza a ganar altura, lo que ofertará unas magníficas panorámicas, al principio de Castiello Mayor y las Tres Sorores. Poco a poco, mientras se penetra en un bosque de pinos silvestres y boj, siguiendo siempre unas marcas de pintura blancas y naranjas y otras blancas y amarillas de la Red de Senderos de Laspuña, estas panorámicas se amplían.

Enseguida, se deja el bosque para alcanzar un gran canchal o pedriza de subida a Peña Montañesa (1.533 m; 0,9 km; 25 min), dando continuos zigzags por un camino de piedra muy suelta. Los pinos silvestres han cedido el testigo a los negros y, a lo largo de la subida, las vistas comienzan a impresionar muchísimo.

Se debe continuar hacia las paredes de la derecha, evitando la

subida por las marcas más claras de la pedriza, pues este camino es utilizado habitualmente en el descenso. Paulatinamente, las marcas de pintura desaparecen, aunque hay que tender siempre hacia las rocas de la derecha, ganando altura para volver de nuevo a la pedriza y cruzar hacia unas gradas de roca que conducen hasta el collado (2.187 m; 1 h 50 min) que separa los dos picos, el de la Peña del Picón d'o Libro (2.291 m) y A Tuca (2.267 m), punto donde arraigan con entereza dos ejemplares de pino.

La cima

La última parte de la subida ofrece una vertiginosa vista de las monumentales paredes rocosas que enmarcan este inmenso canchal, entre las que no será difícil ver alguna manada de sarríos (*Rupicapra rupicapra*). Para alcanzar la cima apenas resta una rápida subida hacia el Noroeste por un camino pedregoso, señalado mediante mojoneros de piedra.

Situados en el Picón d'o Libro (2.291 m; 2,3 km; 2 h 10 min), se

disfruta de una de las vistas más impresionantes del Prepirineo y Pirineo central. Al Sur se encuentra la zona del embalse de Mediano, con Samitier, El Entremón, La Fueva y Aínsa. A los pies hay pueblos como Labuerda, Laspuña y la carretera que se dirige a Francia. Al otro lado de la cima, se disfruta de las vistas de Ceresa y el camino de ascenso. Al Norte, se precian los Pirineos, con las Tres Sorores y las Tres Marías, Castiello Mayor, Sestrales, la zona de Tella, Chistau, el Cotiella... En este lugar, hay una caja triangular de metal con una placa en la que se lee: 'HINAMIL. Peña Montañesa-2.291 m. Laspuña 11-8-1992'. En tiempos, existía un libro donde anotar las impresiones o sensaciones del recorrido. En su día se levantaba también un punto geodésico, hoy desaparecido.

El descenso

El descenso se puede realizar por el mismo camino por el que se ha ascendido, mediante una rápida bajada, especialmente por la pedriza más clara, que permite al-

canzar la collada de Ceresa en 1 h 15 min.

Pero la opción propuesta regresa al collado y obvia la bajada por el canchal. Se dirige por una estrecha senda entre erizones, pedreras y pinos negros que rodea por su base una potente pared rocosa de unos 80 metros de alto, a modo de pequeña faja. Es un recorrido que permite apreciar las agujas y crestas de roca de la cara sur de la Peña Montañesa. De esta forma, se alcanzan las primeras zonas de praderías de hierba, todavía habitadas por pinos negros. Se llega, pues, a la zona de Os Plans (2.000 m; 4 km, 3 h 5 min), donde se encuentra una curiosa fuente-abrevadero aprovechando un tronco de árbol, junto a una caseta de pastor y un pluviómetro o totalizador.

Atrás queda la cima del Picón d'o Libro y, metros arriba, los enormes paredones rocosos de la Peña, con alguna zona de canchal o pedriza pese a estar totalmente colonizado por la vegetación de erizones, prueba palpable de la escasa o casi nula explotación ganadera de esta montaña.

Espera un vertiginoso descenso desde Os Plans y la Estibiella. Amenizan el descenso bellos y amplios panoramas hacia el territorio de Aínsa-Sobrarbe con la localidad de Aínsa, el embalse de Mediano, así como las tierras de La Fueva, pueblos como La Mula y La Mariñosa, el macizo del Turbón, Samitier con el congosto de El Entremón o, justo bajo los pies, pueblos como Arro, Oncins y el monasterio de San Victorián.

De esta forma, se alcanza una franja o grada rocosa conocida como Las Goteleras que, en ocasiones, rezuma agua en su centro y permite, de esta forma, contar con otro punto donde repostar agua. Se trata de una surgencia de agua que se ha filtrado desde más arriba y que resurge en este punto. Así, se baja hasta la zona del Cantal d'a Nariz (1.400 m), punta desde la que la senda se torna menos empinada y señalizada mediante mojoneros de piedra sin presentar apenas dificultad.

Tras pasar la acuequia de abastecimiento al monasterio, se baja en dirección sureste por una senda que conduce a la carretera que lleva al monasterio de San Victorián. La salida a la carretera se encuentra a unos metros de la ermita de la Virgen del Pilar (1.088 m), edificio popular del siglo XVIII. En este punto apenas quedan unos metros por carretera para acceder a este mítico cenobio (1.120 m; 8,5 km; 5 h 15 min).

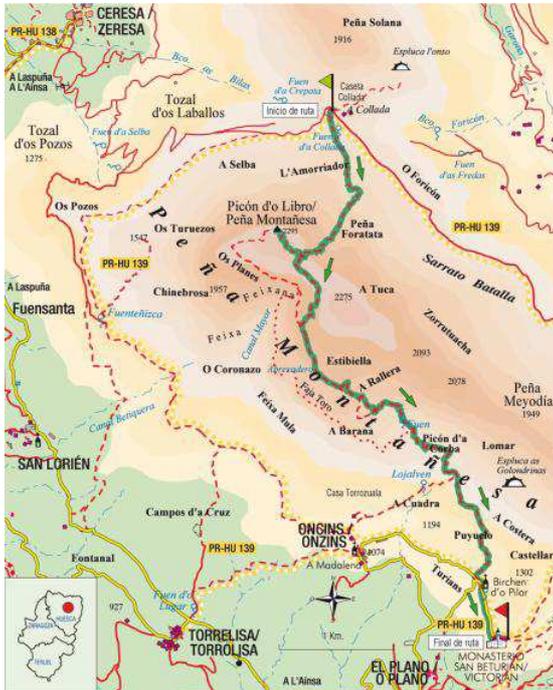
MIGUEL ÁNGEL ACÍN

Monasterio de San Victorián

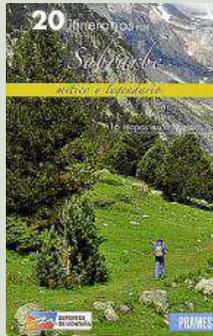
Originario del siglo VI, su actual fisonomía corresponde a construcciones de los siglos XVI al XVIII, como su arruinado claustro o la iglesia. Sus valiosos retablos y objetos litúrgicos fueron trasladados a otros lugares.

Una gran historia

Aquí se gestaron los esponsales entre doña Petronila, hija de Ramiro II el Monje, y el conde de Barcelona, Ramón Berenguer IV, que impulsaron la creación de la Corona de Aragón.

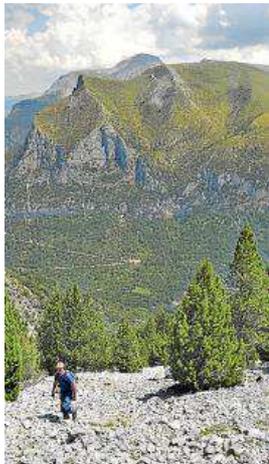


FICHA TÉCNICA



Horario a pie: 5 h 15 min.
Desnivel de subida: 850 m.
Desnivel de bajada: 1.260 m.
Distancia horizontal: 8,5 km.
Tipo de recorrido: travesía.

Lectura recomendada: '20 itinerarios por Sobrarbe mítico y legendario', Prames, 2011. Incluye 15 mapas a escala 1:40.000 y un mapa a escala 1:25.000.



El macizo del Cotiella. F. LAMPRE



Vista de la Tuca desde el Picón d'O Libro. FERNANDO LAMPRE/ARCHIVO PRAMES



Bajada hacia San Victorián. Al fondo las tierras de La Fueva. FERNANDO LAMPRE/ARCHIVO PRAMES



aramon

Te esperamos!



CERLER
21 marzo



FORMIGAL
19 marzo



PANTICOSA
14 marzo



VALDELINARES
21 marzo

cerler / formigal / javalambre
panticosa / valdelinares

www.aramon.es

ARAGÓN, un país de montañas

«Montañero no es solamente el que vence la montaña.
También lo es... el que la siente, la admira y la contempla»

José Ramón Lueje, montañero asturiano

ESCAPADA | Una preciosa excursión desde la localidad turolense de Martín del Río

Hasta el hocino de la Rambla



Cascada de las Televisiones en el hocino de la Rambla. FERNANDO LAMPRE/ARCHIVO PRAMES

Esta ruta se extiende a lo largo de un paisaje donde la conjunción de agua y roca ha creado un escenario de singular belleza y valor natural, que alberga distintas especies mediterráneas de ribera, cabra montés y buitre leonado. El recorrido finaliza en el pozo o cascada de las Televisiones, conocido así por las ruinas de las rocas que recuerdan su forma.

El sendero parte en el extremo oeste de Martín del Río (920 m), junto a la orilla izquierda de la carretera N-211, en dirección a Vivel del Río Martín y las últimas casas de la localidad. Allí, una flecha indica el camino hacia el hocino de la Rambla en dirección Suroeste.

Enseguida, se llega a una trifurcación que hay que seguir para cruzar el río Segura o Vivel por un vado. Tras dejar a la derecha las ruinas de varios edificios y un an-

tiguo transformador, quedan a izquierda y derecha varias pistas y caminos hasta alcanzar una bifurcación a la derecha (0,8 km; 10 min).

Avanzando en dirección Oeste por un terreno estepario, tapizado de asnallo, jarilla, aliaga y albarda, y acompañado de campos de cultivo y corrales –algunos en ruinas–, se dejan, nuevamente a izquierda y derecha, otras pistas, hasta conectar con una importante trifurcación. Allí, una flecha indica que el camino sigue hacia la izquierda, cambiando el rumbo de la ruta y dirigiéndose ahora hacia el Sur. Enseguida, se deja a la derecha otra pista, y se sigue hacia la izquierda por un pequeño valle afluente del hocino de la Rambla.

Este vial muere en una explanada (3,8 km; 50 min), donde una flecha indica a la izquierda, por

una senda que baja hacia el ya visible hocino.

Un panel recibe a la entrada del mismo e informa sobre la cascada de las Televisiones. El sendero cuenta con múltiples pasarelas de madera, pasamanos y grasas en los resaltes, que permiten –con cierta dificultad técnica– la progresión junto al río hasta el estrecho de la mencionada cascada. Varios paneles interpretativos a lo largo del recorrido dan información sobre la fauna, la flora y la geología de este impresionante lugar. Sus altas paredes de piedra rojiza y las bellas formaciones del río de la Rambla, moldeadas por el agua, acompañan al caminante hasta el pozo o cascada de las Televisiones (985 m; 4,7 km; 1 h 15 min), un lugar espectacular y cuya visita es muy recomendable.

El regreso a la localidad de Martín del Río (920 m; 9,4 km; 2 h 30

min) se realiza por el mismo camino de la ida.

Un notable patrimonio

Ubicado en la provincia de Teruel, a 909 metros de altitud, el pueblo de Martín del Río merece también una detenida visita a su singular patrimonio. La iglesia de Nuestra Señora de la Asunción es de construcción gótica, pero tras ser reformada en el siglo XVII sus principales elementos decorativos son de estilo barroco; presenta un notable retablo mayor y una magnífica portada, y su torre tiene una excelente decoración mudéjar. También barroca y con torre mudéjar es la ermita de los Santos, o de San Fabián y San Sebastián.

En las proximidades de la localidad, la cabecera del río Martín –formada por varios barrancos y riachuelos– ofrece atracti-

FICHA TÉCNICA



Horario a pie: 2 h 30 min.
Desnivel de subida: 255 m.
Desnivel de bajada: 255 m.
Distancia horizontal: 9,4 km.
Tipo de recorrido: ida y vuelta.
Lectura recomendada: 'Paseos y excursiones por las Cuencas Mineras', Prames, 2011. 204 páginas. Incluye tres mapas a escala 1: 40.000.

vos parajes naturales; en sus riberas se ubican distintas poblaciones en las que también se encuentran monumentos que se pueden visitar.

Fuenferrada, junto al río homónimo, ofrece al visitante varios elementos de arquitectura popular y los edificios de su iglesia parroquial y la ermita de San Felipe Neri. En Villanueva del Rebollar de la Sierra, la iglesia de San Cristóbal conserva interesantes piezas de arte, la ermita de la Purísima Concepción está decorada con esgrafiados, y también resalta la casa consistorial.

En Vivel del Río Martín, la ermita de San Jorge cuenta con especial interés, en un promontorio con atractivas vistas y, en el núcleo de Armillas, se pueden contemplar sus salinas y buenas muestras de arquitectura popular.

PRAMES

AGENDA DEPORTIVA

■ Club de Montaña

As Cimas
Idelfonso Manuel Gil, 8 bajos.
50015 Zaragoza.
Tel.: 976 736 141.
club@ascimas.com
www.ascimas.com

■ Barranquismo

Fecha: 24 y 25 de marzo.
Lugar: La Garona y Diablobzulo.

■ Club Alpino Universitario

Servicio de Actividades
Deportivas
Pabellón Polideportivo
Universitario
C/ Pedro Cerbuna, 12.
50009 Zaragoza
Teléfono: 976 762 297.
info@clubalpinouniversita-
rio.com

www.clubalpinouniversita-
rio.com

■ Escalada

Fecha: 24 y 25 de marzo.
Lugar: Huesa del Común
(Teruel).

■ Club de Montaña Pirineos

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

www.clubpirineos.org
info@clubpirineos.org

■ Esquí de montaña

Fecha: 25 de marzo.
Lugar: Valle de Arán
(Huesca).

■ Club de Montaña San Jorge

Rosas, 12.
50009 Zaragoza.
Tel.: 691 874 033.

elwebmaster@gmsanjorge.com
www.gmsanjorge.com

■ Montañismo

Fecha: 24 de marzo.
Lugar: Bisaurín (Huesca).

■ C.M. Castiliscar

Granada, 17-19 pral. A.
50007 Zaragoza.
Tel.: 9786 325 085.

rastacasti@hotmail.com
www.castiliscar.net

■ Montañismo

Fecha: 24 y 25 de marzo.
Lugar: Aneto
(Huesca).

■ G.M. Pluma Negra

Las Fuentes, s/n.
Palacio de los Deportes.
50180 Utebo
(Zaragoza).

Tel.: 663 877 120.

grupomontanaute-
bo@gmail.com
www.grupomontanaute-
bo.blogspot.com

■ Raquetas

Fecha: 25 de marzo.
Lugar: a determinar por el club.

■ Montañeros de Aragón

Gran Vía, 11.
50006 Zaragoza.
Tel.: 976 236 355.

Fax: 976 236 439.
www.montanerosdearagon.org
administracion@montaneros-
dearagon.org

■ Senderismo

Fecha: 25 de marzo.
Lugar: San Martín de la Bal
d'Onsera (Huesca).

■ Club de Montaña Virgen

del Carmen
Pº María Agustín, 10.
50004 Zaragoza.
Tel.: 646 946 623.
clubmonc@terra.es

■ Senderismo

Fecha: 25 de marzo.
Lugar: Agüero (Huesca).

■ Centro Excursionista

Ribagoza
Miguel Cuervo, 13, 1º. 22430
Graus (H). Tel.: 974 540 546 090.
info@centroexcursionistariba-
gorza.com

www.centroexcursionistariba-
gorza.com

■ Senderismo

Fecha: 25 de marzo.
Lugar: Tolva-Benabarre (H.).