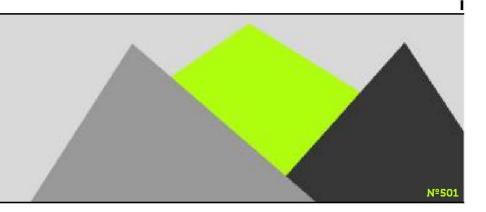
ARAGO país montañas





Vista del Portillón Superior, en la ruta del Aneto. PRAMES











l pasado sábado, día 19, fallecía un montañero en las inmediaciones del Portillón Superior, en el descenso del pico Aneto, precipitándose por un cortado de unos 70 m y cayendo otros 30 m más ladera abajo. En las labores de rescate intervinieron los GREIM de Benasque, la Unidad Aérea de Huesca y un médico del 061-Aragón.

La zona donde se ha producido el accidente no es un lugar habitual de rescates, pues en el Aneto estos se suelen localizar en el nevero o en el glaciar, y en descenso, cuando el cansancio empieza a hacer mella y se producen más descuidos.

A pesar de ello, en agosto de este año se produjo otro accidente de fatales consecuencias en el mismo entorno del Portillón Superior, en un itinerario de ascenso-descenso que, pese a ser uno de los posibles,

EL PELIGRO DE ELEGIR RUTAS 'EQUIVOCADAS' EN MONTAÑA

PR MES

AVISO

Tras la sucesión de algunos accidentes en los itinerarios de ascenso-descenso de diferentes Picos de esta provincia, la Guardia Civil hace un llamamiento a las personas que vayan a realizar actividades en montaña, para que planifiquen previamente el recorrido que vavan a realizar

Para ello, siempre se tratará de evitar rutas cuya dificultad físico-técnica o nivel de preparación sean superiores a las de la persona que vaya a

realizar la actividad, debiendo de haber estudiado anteriormente el recorrido, tratando de evitar con ello mayores riesgos a los inherentes al me-

Ejemplo de ello es la ruta de descenso del Aneto a través del Portillón Superior, en la cual existe la posibilidad de seguir un itinerario que discurre entre la cresta y los cortados, en una zona más expuesta.

GUARDIA CIVIL DE HUESCA

no es el más habitual, al no ser el más recomendado (ver mapa). De hecho, las dos muertes se han producido en el descenso, en una ruta que los montañeros encuentran señalizada por unas marcas de pintura de origen desconocido al bajar, justo en el Portillón Superior. No tendría que haber mayor problema de seguir estas señales hasta el final, pero lo cierto es que dos accidentes mortales han sucedido en esta zona, quizás por querer recuperar el itinerario de ida o por acercarse en exceso al precipicio de paredes verticales.

Queremos insistir en la necesidad de exremar la prudencia en las actividades de montaña, así como en una correcta planificación de las mismas, para evitar tragedias como la que el sábado pasado se vivió en la montaña.

MONTAÑA SEGURA

II-III / EL GR 90, UNO DE LOS PRIMEROS Y MÁS **EXTENSOS SENDEROS SEÑALIZADOS**

ARAGONESA DE MONTAÑISMO

IV-V / IV CONCURSO DE FOTOGRAFÍA DE MONTAÑA MIGUEL VIDAL

VI / CLUB DE MONTAÑA SABIÑÁNIGO, **UN REFERENTE** EN EL ALTO ARAGON

VIII / PRIMEROS AUXILIOS PARA COMBATIR LESIONES RELACIONADAS CON EL CANSANCIO

CON LA GARANTIA EDITORIAL DE:





24 DE SEPTIEMBRE DE 2013





GRAN RECORRIDO | El GR 90 es uno de los primeros y más extensos senderos señalizados en Aragón

Por el Sistema Ibérico zaragozano





Valle del Grío, desde el GR 90.2. PRAMES

El Moncayo, desde las cercanías de Lituénigo. PRAMES

l sendero de Gran Recorrido GR 90 es uno de los más importantes de Aragón, no solo desde el punto de vista natural, sino también por su longitud, municipios que atraviesa, vistas panorámicas y miradores naturales, patrimonio monumental y cultural, etc.

Este camino fue uno de los senderos pioneros en la comunidad Aragonesa, y por tanto, se señalizó hace más de 20 años. No obstante, en los últimos años, debido a la labor de la comarca del Aranda y de los planes de dinamización turística de las comarcas de Comunidad de Calatayud y de Tarazona y el Moncayo se han llevado a cabo trabajos de mantenimiento y reseñalización.

El GR 90 es un sendero que recorre las sierras del Sistema Ibérico zaragozano, desde Tarazona hasta Badules, que tiene en el Moncayo uno de sus grandes hitos paisajísticos, que singulariza buena parte de su trazado en tierras de Tarazona y el Moncayo y de Aranda. El otro espacio natural y cultural de referencia es el conjunto de sierras (de Vicor, de Algairén y del Espigar) que flanquean el paso del Jalón por el Este, ya en tierras de la Comunidad de Calatayud y de Campo de Daroca.

El primer tramo del sendero discurre por las tierras del Moncayo, cuya cima de 2.314 m, constituye la máxima altura del Sistema Ibérico. Debido a su enorme riqueza ecológica y medioambiental, una parte del macizo fue declarado Parque Natural. Una vez cruzado el cordal de este macizo, ya en la otra vertiente, se llega al valle del Isuela, que se recorre hasta Morata de Jalón.

EN RUTA

DE SANTA CRUZ DE GRÍO A CODOS

El recorrido parte desde la parte baja de la localidad de Santa Cruz de Grío (608 m), concretamente desde la carretera A-2302. Sin subir a su casco urbano, donde destaca la iglesia barroca de San Blas, se debe tomar un carril que desciende y cruza el barranco del Val y luego el río Grío (400 m; 10 min).

Una vez en la orilla opuesta se progresa por su margen izquierda a lo largo de un camino agrícola, que discurre por la vega de Santa Cruz. Poco después se toma a la derecha otra pista por la que se circula durante unos 200 m, hasta llegar a una bifurcación que se sigue, de nuevo, a la derecha. El vial que se lleva es amplio, está bien conservado y no pierde su trazado paralelo al cauce del Grío, entre campos de labor y frutales, a donde se dirigen distintas entradas, a izquierda y derecha, que se deben obviar. Tras cruzar el barranco de Valtejedor y la partida de El Recuenco, se alcanza el collado de Valrosé (632 m; 1,6 km; 25 min).

A partir de este punto el GR 90 va superando distintos barrancos que desembocan en el Grío por su margen izquierda: Valrosé, Valdecristina, Valdehiguera, Valdejuarre, Valtrova y, finalmente, Valvillano. El acceso a la localidad de Tobed se lleva a cabo salvando el cauce fluvial del Grío por el puente que une el barrio de los corrales y la zona deportiva con el casco urbano, por su extremo NE (637 m; 5,1 km; 1 h 10 min). En este lugar se puede visitar la iglesia-fortaleza mudéjar de la Virgen del siglo XIV, donde destaca su bella fachada; la iglesia de San Pedro y su torre, obra del XVI y XVII; su castillo, levantado en un cerro sobre la población; y la ermita de San Valentín.

Desde la calle del Barranco de Valdeoli-



Panorámica de la localidad de Santa Cruz de Grío. PRAMES

vo, el GR 90 continúa por la pista asfaltada que se interna en dicha rambla, en ascenso y por su margen derecha, coincidiendo durante unos 10 min con el sendero local que lleva a la fuente Molina. Cuando el asfalto termina, el itinerario realiza un agudo giro a la izquierda para, a los 5 min, volver a girar a la derecha en un cruce y, enseguida, proseguir por la izquierda en la siguiente bifurcación. Se mantiene el itinerario principal, con el pinar a la derecha, siempre en subida, hasta dibujar unas curvas y desembocar en el bosque. El GR serpentea entre los pinos, dejando otras pistas laterales; poco después, por terreno más aclarado, alcanza fuente Molina.

A partir de este punto, la ruta continúa por senda. A los 15 min se llega a un collado donde conecta con una pista que no hay que tomar. Cruzándola, el GR remonta el cerro de San Iñigo por al linde del pinar hasta coronar el alto (1.181 m). El descenso se inicia de frente, por la cresta, sin camino bien definido. Enebros y carrascas sustituyen a los pinos. Llegados a los espolones rocosos de peña Carbón, la bajada se hace más pronunciada. Ya se divisa Codos. La ruta enlaza con una pista, a la izquierda, por la que se entra el pueblo (740 m; 16,2 km; 5 h), junto a su cementerio. El GR continúa hasta Langa del Castillo, localidad de la vecina comarca de Campo de Daroca.

Horario: 5 h.

Desnivel de subida: 630 m.

Desnivel de bajada: 485 m.

Distancia: 16,2 km.

Tipo de recorrido: travesía.

ITINERARIO

Distancia: 319 km.

Lugares que atraviesa: Tarazona-Grisel-Lituénigo-Litago-Añón de Moncayo-Talamantes-Calcena-Trasobares-Tierga-Mesones del Isuela-Nigüela-Arándiga-Chodes-Morata de Jalón-Santa Cruz de Grío-Tobed-Codos-Langa del Castillo-Torralbilla-Mainar-Villadoz-Badules (139,8 km).

Variante GR 90.1: Lituénigo-Campamento Juvenil DGA-Santuario del Moncayo-Collado de la Estaca-Talamantes (30,5 km).

Variante GR 90.2: Cruce GR 90.1 Collado de la Estaca-Purujosa-Calcena-Aranda de Moncayo-Viver de la Sierra-Embid de la Ribera-Paracuellos de la Ribera-Aluenda-Viver de Vicort-Tobed (89 km).

Variante GR 90.3: Tobed-Aguarón-Cariñena-Paniza-Cerveruela-Villarreal de Huerva-Mainar-Retascón-Daroca (59,5 km).

Lectura recomendada:

VV.AA., GR 90 (2ª fase). Sistema Ibérico zaragozano, Prames, 1994.

El valle del Grío, otro afluente del Jalón, enmarcado por las sierras de Vicor-Espigar y Algairén, nos descubre esta escondida parte de la Ibérica, hasta que comienza el ascenso por la sierra Modorra, junto al pico de Codos, para alcanzar una extensa panorámica del de Campo Romanos. Por ellos, el GR alcanza la población de Badules, donde finaliza a orillas del Huerva.

Amplios panoramas, frondosos bosques de encinas, pinos, robles y alcornoques, y numerosos pueblos, que mantienen todavía las formas tradicionales de vida, sorprenderán a cualquiera que se anime a caminar por estos lugares. Y por supuesto, una ciudad, Tarazona, cuyo conjunto histórico es uno de los más hermosos y monumentales de Aragón.

El GR 90 presenta, además, hasta 3 variantes, que completan el itinerario principal. Así, por ejemplo, el GR 90.1 se interna en pleno Parque Natural del Moncayo, llegando al santuario de la Virgen del Moncayo y visitando las peñas de Herrera. El GR 90.2 recorre la denominada 'Cara oculta' del Moncavo, enlazando con el valle del Aranda y recorriendo la sierra de la Virgen, para dirigirse a cruzar el Jalón e internarse por la sierra de Vicor. Por último, el ramal GR 90.3 recorre otras tierras de Calatayud, Cariñena y Daroca, donde el mudéjar y los viñedos son protagonistas. A todo ello se suma una amplia red de senderos de Pequeño Recorrido y de Senderos Locales que se adentran todavía más en este amplio territorio de la Ibérica zaragozana.

PRAMES

NOTICIAS DEPORTIVAS

■ ESCALADA

Encuentro de escaladoras

Os recordamos que los próximos 26 y 27 de octubre tendrá lugar en las Torcas de Chodes y Morata de Jalón el VI Encuentro Nacional de Escaladoras, organizado por la Fedme, en colaboración con el grupo Neskalatzaileak de Vitoria, la FAM y el Ayuntamiento de Morata. Está previsto el servicio de guardería y habrá animación, sorteos y regalos patrocinados por Trangoworld, PRAMES, Opari y Landher. Información e inscripciones: www.fedme.es.

■ JORNADAS

Senderismo y naturaleza

Los próximos días 28, 29 y 30 de octubre, Os Andarines d'Aragón organizan las IX Jornadas de Senderismo y Naturaleza, que tendrán lugar en la sala de conferencias de Endesa (C/ San Miguel, 10), a las 20.00. Entrada libre hasta completar el aforo. Se entregará un pequeño detalle a cada asistente.

- Día 28: 'Las actividades de montaña en Os Andarines d'Aragón'.
 Javier Franco Oteo (monitor de montaña) y montañeros de Os Andarines.

- Día 29: 'Espeleología en Aragón'. José Antonio Torres Relancio (instructor de la Escuela Aragonesa de Espeleología).

- Día 30: 'Allí donde falta el aire, una visión diferente del mundo de la aventura' Fernando Garrido-Aragón Aventura (Guía de Alta Montaña UIAGM, récord mundial de permanencia en altura).

■ PRESENTACIÓN

Club Alpino Universitario

El Club Alpino Universitario ha preparado una jornada de presentación de la temporada 2013-2014 para el día 7 de noviembre, jueves, a las 20.00, en el aula magna de la Facultad de Ciencias. En ella participará el escalador Simón Elías (Piolet de Oro y Premio Petzl) con la proyección de 'Lo Imposible. Una reflexión sobre el valor del fracaso', en el que relata las experiencias en montañas como la Torre Egger en Patagonia o el Devil´s Thumb en Alaska. www.clubalpinouniversitario.com.

■ ESQUÍ DE MONTAÑA

Calendario Copa FAM y liga popular

El comité de Esquí de Montaña de la FAM publica el calendario de competiciones FAM de esquí de montaña 2014, posible gracias al esfuerzo y organización de los clubes Montaña Pirineos y ADE-COM.

19 de enero. XV Memorial del recuerdo (ascenso): Campeonato de Aragón de ascenso (organizado por Montañeros de Aragón Barbastro), lª prueba Copa de Aragón y VI Liga popular.

25 de enero. III Trofeo Panticosa-Los Lagos (ascenso): Campeonato de Aragón de clubes (organizado por Panticosa Esquí Club), 2ª prueba de Copa de Aragón y VI Liga popular.

9 de marzo. XXXII Travesía Pirineos: Campeonato de Aragón individual (organizado por CM Pirineos), 3ª prueba de Copa de Aragón y VI Liga popular.

30 de marzo. XIX Travesía valle Aragón: Campeonato de Aragón por equipos (organizado por ADECOM), 4ª prueba de Copa de Aragón y VI Liga popular.

Como novedad, en esta liga de 2014 no habrá premios para los primeros clasificados de la liga popular, ya que carece de carácter competitivo, pero sí un obsequio para quienes participen en 3 de las 4 pruebas, y un sorteo de un premio para los participantes de cada prueba.



El entorno de Sallent de Gállego nevado. PRAMES

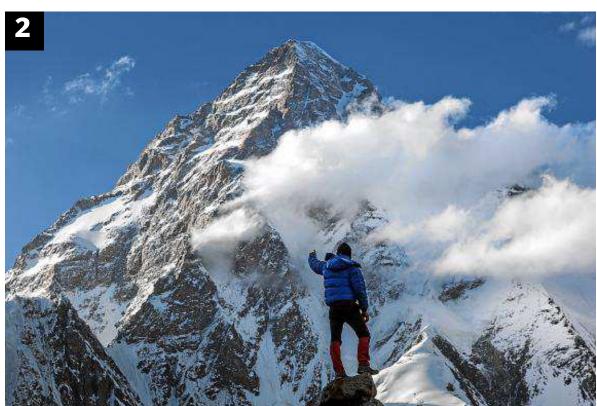


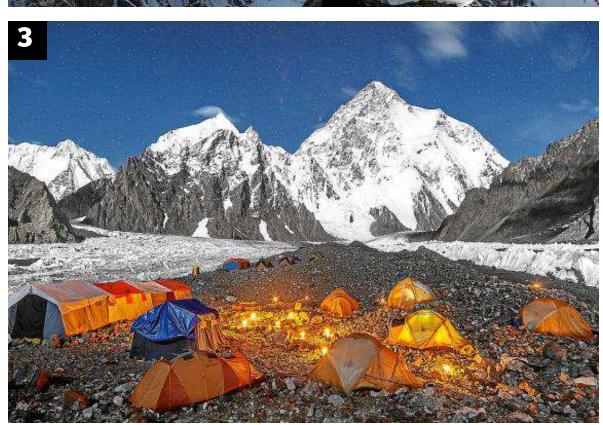
ARAGÓN spais montañas

ATENCIÓN MONTAÑERO

PREMIOS | IV Edición del Concurso de Fotografía de Montaña Miguel Vidal









Montañeros con la fotografía

e acaba de divulgar el fallo de la cuarta edición del Concurso de Fotografía de Montaña Miguel Vidal. Un premio con vocación bianual que, desde el año 2006, quiere recordar la figura del desaparecido Miguel Vidal Cantos (1919-2006), noveno presidente de Montañeros de Aragón y gran precursor de la fotografía y de la cinematografía de montaña. Un pionero muy recordado por sus películas de escalada, entre otras muchas cosas.

Organizado por Montañeros de Aragón y patrocinado por Iber-Caja y Aramón, dicho concurso está abierto a los socios del referido club, a los adscritos a la Federación Aragonesa de Montañismo y a los residentes en Aragón. Quedan excluidos los profesionales o las imágenes que ya han sido publicadas. Como rezan las bases: «Su finalidad es promover la afición a la montaña y sus deportes a través de la fotografía y, en consecuencia, el tema obje-

to del mismo es la fotografía de montaña, tanto de paisaje y naturaleza, como de cualquiera de sus modalidades deportivas».

En la presente convocatoria han entrado a concurso 151 fotografías a papel de un total de 46 autores diferentes. Este año, el jurado lo componían dos fotógrafos profesionales y un periodista; todos ellos, socios conocidos de Montañeros de Aragón. En labores de organización, ha destacado el alma máter e impulsor de este concurso, Ricardo Arantegui.

Las obras premiadas, junto con al menos una fotografía de cada participante, serán expuestas en la sede de Ibercaja Zentrum (C/ Costa 13, Zaragoza) del 30 de octubre al 29 de noviembre de 2013. Las 65 mejores imágenes del Concurso de Fotografía de Montaña Miguel Vidal recibirán entonces el veredicto del público.

ALBERTO MARTÍNEZ EMBID Junta Directiva de Montañeros de Aragón

Un concurso para crear afición

Su finalidad es promover la afición a la montaña y sus deportes a través de la fotografía y, en consecuencia, el tema objeto del mismo es la fotografía de montaña, tanto de paisaje y naturaleza, como de cualquiera de sus modalidades deportivas.

Exposición

Las obras premiadas, junto con al menos una fotografía de cada participante, serán expuestas en Ibercaja Zentrum (C/ Costa, 13, Zaragoza) del 30 de octubre al 29 de noviembre de 2013, donde se podrán contemplar las 65 mejores imágenes del concurso.





PREMIO COLECCIÓN, DE JAVIER CAMACHO:

- 1.- 'A Lorenzo Ortiz'. 2.- 'A Jordi Anglés'. 3.- 'A Javier Escartín'.

- 4.- 'A Javier Olivar'.

1^{ER} PREMIO, DAVID CASTILLO: 'El camino del agua', primer premio del concurso de fotografía organizado por Montañeros de Aragón.

2º PREMIO, DAVID GARCÍA: 'Senderos de Agua'.

3^{ER} PREMIO, JORGE MARQUINA: 'Magnesio'.

CUADRO DE GALARDONADOS

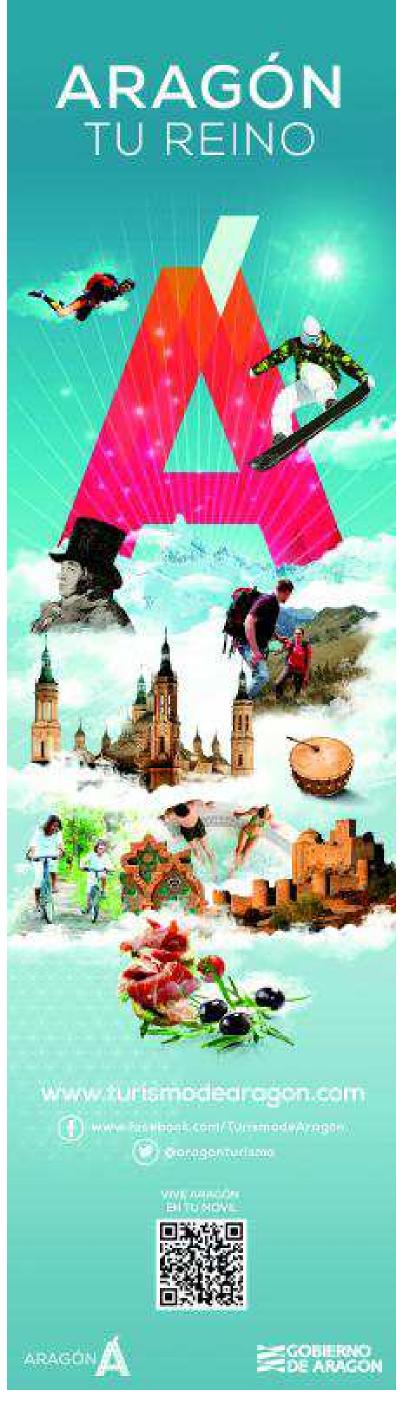
Primer premio (placa y 600 €): David Castillo Sánchez, por 'El camino del agua'.

Segundo premio (placa y 400 €): David García Malo, por 'Senderos de agua'.

Tercer premio (placa y 200 €): Jorge Marquina Dobato, por 'Magne-

Colección (trofeo y 800 €): Javier Camacho Gimeno, por 'A Lorenzo Ortiz', 'A Jordi Anglés', 'A Javier Olivar' y 'A Javier Escartín'.







CLUBES | Club de referencia en el Alto Aragón y gran dinamizador deportivo del Alto Gállego

Grupos de Montaña Sabiñánigo

l club Grupos de Montaña Sabiñánigo se formó a partir de un grupo de amigos a los que les gustaba la montaña y que fueron formalizando el papeleo para ser, en aquellos tiempos, una sociedad deportivocultural. Así, en 1961 se acordó ser un club que fomentase la afición a los deportes de montaña, , aunque hasta diciembre de 1963 esta fundación no quedó reflejada en las actas.

Ya entonces, se empieza por arreglar lo que serían las oficinas del club y se nombra a una secretaria, para atender a los posibles montañeros que se acercaran a preguntar por las excursiones que se iban organizando. En el año 2000, se renovó la sede, ya que la casa donde estábamos era tan antigua que hubo que construirla de nuevo, quedando nuestras instalaciones más grandes y bonitas.

Desde aquellos comienzos, Grupos de Montaña se fue desarrollando con el objetivo de ser un club agradable y de amigos en una época difícil. Es de lo que se trataba y se tata, aun ahora, cuando vuelven a ser años de nuevas dificultades económicas. También desde la fundación, se desarrollaron actividades de interés, subiendo a los picos que más resonancia tenían por esta zona del Pirineo; si bien en tiempos más recientes se han ido programando salidas de senderismo por pueblos y valles de la zona de Navarra, Huesca y Zaragoza, y pequeñas actividades por el Pirineo catalán.

Actividades

Entre las actividades más emblemáticas del club, están las charlas de montaña que se ofrecen en el mes de febrero, en las que intervienen montañeros que cuentan sus aventuras por los Alpes, el Himalaya o los propios Pirineos.

En 1990, comenzó el programa 'Ruta del Serrablo montañera', que busca recorrer los pueblos de esta zona uno a uno, subiendo a los montes más elevados y siguiendo los caminos tradicionales, por donde los antiguos habitantes circulaban para ir a fiestas, llevando ganado o para comerciar.

En 1999, se hizo un duatlón de montaña que discurría desde Sabiñánigo a Acumuer, en bicicleta, y desde ahí a la punta del monte Collarada, corriendo, con vuelta hasta Sabiñánigo. Esta carrera, que suponía una gran inversión, pues era necesario utilizar un helicóptero de avituallamiento, se llevó a cabo durante 5 años consecutivos.

En la actualidad, nuestra prueba estrella es la Puyada a Oturia, que organizamos desde 2004 y que ya se ha hecho famosa en el circuito de las carreras por montaña. Son 38 km y un desnivel positivo de 2.200 m, en una carrera que ha sido Copa de España en



En la cima del Aneto, por la celebración del 50 aniversario del club. GMS



Miembros fundadores del club Grupos de Montaña Sabiñánigo ante la entrada a la antigua sede, 1961. GMS



 $\textbf{Puyada a Oturia.} \ {\tt GMS}$

LA FICHA

Ciudad de Fraga, 2. 22600 Sabiñánigo (Huesca). Tel.: 974 480 687. Email: gms@gmsabi.com Web: www.gmsabi.com

JORNADA

DÍA DEL SENDERISTA

Este año del cincuentenario de la FAM, Grupos de Montaña Sabiñánigo organiza el Día del Senderista, el próximo domingo día 27 de octubre, para el que se han introducido algunas novedades, como una ruta infantil, una ruta especial

para celebrar la Marcha Regional de Veteranos Jerónimo Lerín y una interesantísima mesa redonda sobre senderismo, que tendrá lugar el sábado, día 26, en la que intervendrán especialistas y autoridades locales y autonómicas.

una ocasión, puntuable para la Copa del Mundo en otra, dos veces Campeonato de España y una de Federaciones Autonómicas, otra vez Copa de Aragón, dos veces Campeonato de Aragón y una de clubes. En paralelo, se organiza la Media Maratón de la Puyada, de 21,5 km y 1.040 m de subida acumulada, para quienes quieren iniciarse en esta modalidad deportiva y que forma parte del Circuito Comarcal de Carreras Populares Altos Pirineos.

Finalmente, ya desde los inicios del Club de Montaña Sabiñánigo se fue colocando el belén montañero en distintas localizaciones, hasta que hace pocos años se decidió instalarlo en las mallatas de Isún, colgando una estrella luminosa de la pared del monte de Santa Orosia, para que pueda ser vista por la noche desde lejos, y así celebramos la Navidad año tras año.

GRUPOS DE MONTAÑA SABIÑÁNIGO

Promoción Especial Enamorados

Hotel Barcelo Monasterio de Boltana



Habitación Doble Superior / Clesson mr.

Emrada para dos personas ni-Circuito SPA, Acuses del Arra I

Cens romantica para das CONTROPES

Obeye continues have a second or a leasure

Hotel Reins Felicia de Jaca



Habitación Doble / desayune

Entrada para dos persones al SPA Circuite Terrani

Cana romantica para dos personas

Officer representations of the 2015 excepts: lemano florato y mod chrogorim. Negrito e Reprodutitati et el minerito de mello e la

Hospederias Aragón

Castillo Papa Luna Son Juan de la Peña La Igleauela del Cid



Patricio o Monasterio da Aragon

Habitación deble Felesayuma

Cona romántica para dos morsones

Acceso al SPA en el Monasterio de San Juan de la Pena

Bombones y pens en la habitación en Papa Luna y La

Osarta venta pera todo el año 2013. Espeta e Especialmento se el morres to de medicar la

Sorprende a tu pareja con un regalo muy especial

Elige entre cualquiera de estas estancias de ensueño a un precio que no podrás rechazar...

por solo 125€

precio paquete para dos personas

Consequir uno de estos viajes de ensueño es muy facil

1. HAZ TU RESERVA

Envia un e-mail a promocionesheraldo@halcon-vajes.es Llama al teléfono 976 221 030

2. RECOGE TU VIAJE

Canjea este cupón en cualquier agencia de Halcon Viajes por tu pack de viaje. Consulta el listado de agencias en: www.halconylejes.com

VALE

x 1 estancia para 2 personas en uno de estos lugares de ensueño

Hotel Barcelo Monasterio de Boltaña.

Hotel Reina Felicia de Jaca

Hospederias de Aragón

Hotel Meltá Zaracoza

Hotel Barcelo Jaca Golf & Sca.

Hotel Balmearie Sercetel Alhama de Aragon

por solo 125€



HERALDO

NOVEDADI Hotel Mein Caragoza

MOVEDAD! Hotel Barcelo Jaca Golf & Spa Una noche en habitación doble / desayumo Entrada pera dos personas al Gena romanties para dos Charte valida pera teoto el ello 2013, Septo el deposibilidad con el recomento de molecer la

Hotel Balneario Sercote! Alhama de Aragon Una noche en hobitoción doble: i desayuna Cons romantica pero tos: personu Acceso o la coscino activo

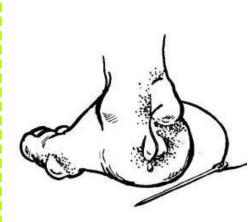
Accesso e carculto Aqualfizama

Derbounden jerre beid al gracione, belain a Description en experience de l'angles de



CONSEJOS | Primeros auxilios para combatir lesiones relacionadas con el cansancio

Prevenir el cansancio



Ampollas Están causadas por una fricción continua de botas, correas... sobre la piel del cuerpo, generalmente en los pies. Aparecen sobre la piel enrojecida, y van unidas a una sensación de dolor e impotencia para seguir la marcha si son importantes.

Para evitar o paliar esta lesión tan común se ha de usar calzado cómodo y calcetín de buena calidad; no hay que hacer marchas largas con botas nuevas; esmerarse con la higiene en la zona afectada; no pinchar las ampollas y, si es posible, protegerlas con banda de esparadrapo ancho, directamente sobre ellas; si se rompen, aplicar un antiséptico y cubrirlas con un apósito estéril; si son grandes e impiden calzarse, atravesarlas con aguja de coser que deje el hilo empapado en antiséptico, para que drene; y si se rompe su superficie, hay que tratar como una herida.



Calambres y agujetas La causa es un esfuerzo físico intenso, con entrenamiento insuficiente. Los síntomas son dolor en determinados músculos en forma de pinchazos, al intentar cualquier esfuerzo, y contracturas musculares, dolorosas e involuntarias. Se previenen con buen entrenamiento y alimentación y, si se presentan, se combaten con reposo, azúcar, bicarbonato sódico y calmantes o analgésicos.

Agotamiento Lo produce un esfuerzo físico intenso, con entrenamiento insuficiente, mantenido prolongadamente. Su aparición se ve favorecida por el frío, el miedo y una alimentación deficiente. Los síntomas son sensación de cansancio muy acusada, apatía y abandono, y aparición progresiva de temor, vértigo, angustia, malestar, eructos, vómitos, visión borrosa, postración, temperatura baja y pulso débil.

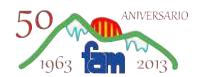
Para tratar este cansancio extremo, el entrenamiento es primordial. 'Calentar' en las primeras horas de marcha, mantener un ritmo adecuado a nuestras posibilidades y, en caso de agotamiento extremo: reposo absoluto (bien abrigado); bebidas calientes azucaradas (inunca alcohol!); y evacuación, si no hay remisión de síntomas.





extremas de supervivencia, lo que se ve aumentado por falta de compenetración con los compañeros y por la elección de una aventura cuya envergadura supera nuestras posibilidades. Los síntomas son riñas, rencillas y discusiones entre los miembros del grupo; también el temor a verse desbordado por las dificultades de la aventura emprendida. Se puede llegar a padecer auténtico pánico, incapacitando al montañero para tomar decisiones frente a las dificultades surgidas.

Para contrarrestar esta situación, se debe valorar perfectamente la capacidad de los miembros del grupo; elegir bien al compañero de cordada y expedición, teniendo en cuenta su capacidad y sus cualidades humanas; se ha de animar siempre ante la adversidad, sin reñir o culpabilizar de la desgracia a nadie; y recordar siempre que un abandono a tiempo es una victoria. Lectura recomendada: VV. AA., 'Guía de primeros auxilios en montaña', Prames, 1996.



AGENDA DEPORTIVA

■ CM Piedra y Magnesio

chabiextrem@hotmail.com

Escalada

Fecha: 26-27 de octubre. Lugar: vías ferratas en Riglos. Senderismo

Fecha: 26-27 de octubre. Lugar: Villalangua-foz de Salinas



Foz de Salinas. PRAMES

CM China Chana

chinachanaventura@hotmail.es

Fecha: 26-27 de octubre. Lugar: vía ferrata Alquézar.

Club Montisonense de Montaña

Tel. 622 345 609. www.monzonalpino.blogspot.com.es Barranquismo

Fecha: 26 de octubre. Lugar: San Chinés.

Fecha: 26 de octubre. Lugar: Margalef. CM As Cimas

Tel.: 976 736 141. club@ascimas.com. www.ascimas.com

Montañismo

Fecha: 26-27 de octubre. Lugar: Gran Tapou.

■ GM El Castellar

Tel.: 976 612 006. www.elcastellaralagon.net.

elcastellaralagon@telefonica.net

Montañismo Fecha: 26-27 de octubre. Lugar: Chinebral.

■ Montañeros de Aragón

Tel.: 976 236 355. Fax: 976 236 439.

www.montanerosdearagon.org administracion@montanerosdearagon.org

Montañismo

Fecha: 27 de octubre. Lugar: Villanúa-Punta Espata.

Asociación Senderistas de la Huecha

Tel.: 976 858 133. presidente@senderistasdelahuecha.com www.senderistasdelahuecha.com

Senderismo

Fecha: 26 de octubre. Lugar: peñas de Herrera.

■ Sección montaña CN Helios

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

Senderismo

Fecha: 26 de octubre. Lugar: cañon del río Lobos.

■ CM Tertulia Albada

Tel. 636 174 633. http://tertuliaalbada.blogspot.com.es/ Senderismo

Fecha: 26-27 de octubre.

Lugar: otoñal Miguera: valle de Lizara-Aragüés del Puerto.

■ CM Rodanas

Tel.: 976 603 065/679 405 802. cm.rodanas@gmail.com Senderismo

Fecha: 27 de octubre. Lugar: puertos de Beceite.