



Pruebas de acceso Grupo de Tecnificación de Alpinismo

Una de las pruebas para entrar en el GTAA será una actividad de escalada en hielo. GTAA

Tras la festividad de Reyes, durante los días 10 y 11 de enero de 2015, tendrán lugar en la Escuela de Montaña de Benasque las pruebas de selección para formar parte del Grupo de Tecnificación de Alpinismo de la FAM durante las dos próximas temporadas.

El GTAA nace con el objeto de promover y divulgar el alpinismo entre jóvenes federados de entre 18 y 25 años, que les guste la montaña y que tengan ganas de desarrollar su vida deportiva en un ambiente de primer nivel. Así mismo, durante la duración del ciclo se pretende dotar a los integrantes del GTAA de recur-

sos suficientes para desenvolverse en sus actividades con total seguridad.

Pruebas

Las pruebas se dividirán en dos jornadas, en las que se evaluará la destreza de los aspirantes en los aspectos básicos para el desarrollo de las futuras actividades.

La primera jornada constará de una excursión de unas dos horas con esquís de montaña hasta alcanzar el lugar donde tendrá lugar la prueba de escalada en hielo. Las cascadas donde se llevará a cabo dicha prueba estarán en torno a una dificultad de WI4-5, y se evaluarán aspectos como la

técnica de progresión, seguridad durante el ascenso, reuniones y recursos en el descenso. Tras la prueba de escalada en hielo, se evaluará la técnica de descenso en nieves no tratadas.

El segundo día se evaluará la técnica de los aspirantes en escalada deportiva, así como en escalada tradicional, dos aspectos de suma importancia para llevar a cabo las futuras actividades del grupo. Se tendrán en cuenta aspectos como la técnica de progresión, la seguridad, el emplazamiento de seguros o el montaje de reuniones.

Tras las pruebas, los seleccionados podrán disfrutar durante

las dos próximas temporadas, 2015 y 2016, de una intensa formación en los aspectos más importantes de este deporte, y de compartir experiencias con los dos técnicos responsables del grupo, Manuel Córdova (director) y Javier Bueno (técnico).

Salidas

El GTAA realizará dos salidas por modalidad, priorizando los aspectos de alpinismo invernal. Serán dos salidas de escalada en hielo (Alpes y Pirineos), dos de alpinismo invernal (Alpes y Pirineos), dos de escalada en roca (artificial y deportiva) y una de big wall (Marruecos).

Además de los aspectos deportivos y de seguridad, se pretende enseñar a los integrantes del grupo a planificar bien sus actividades o expediciones, y a trabajar con esmero los aspectos logísticos más importantes que lleva consigo el desarrollo de cualquier actividad de cierta envergadura.

Los lugares principales en los que se desarrollarán las actividades serán España, Francia y Marruecos, en su mayoría, en enclaves cercanos a nuestra casa y donde las actividades pueden llevarse a cabo casi en su totalidad durante los fines de semana.

GRUPO DE TECNIFICACIÓN DE ALPINISMO DE ARAGÓN-FAM

II-III / ENTREVISTA CON EDUARDO BATISTA, UN ENAMORADO DEL PIRINEO

IV-V / SANTA OROSIA, DESTINO COMPARTIDO DE MONTAÑEROS Y MONTAÑESES

VI / COMPETICIONES NACIONALES Y ARAGONESAS DE ESQUÍ DE MONTAÑA

VIII / CALENDARIO DE ENTRENAMIENTO PARA LAS ANDADAS: PREPARAR LA JORGEADA 2015

8 DE ENERO DE 2015

PROMUEVE:



CON LA GARANTÍA EDITORIAL DE:

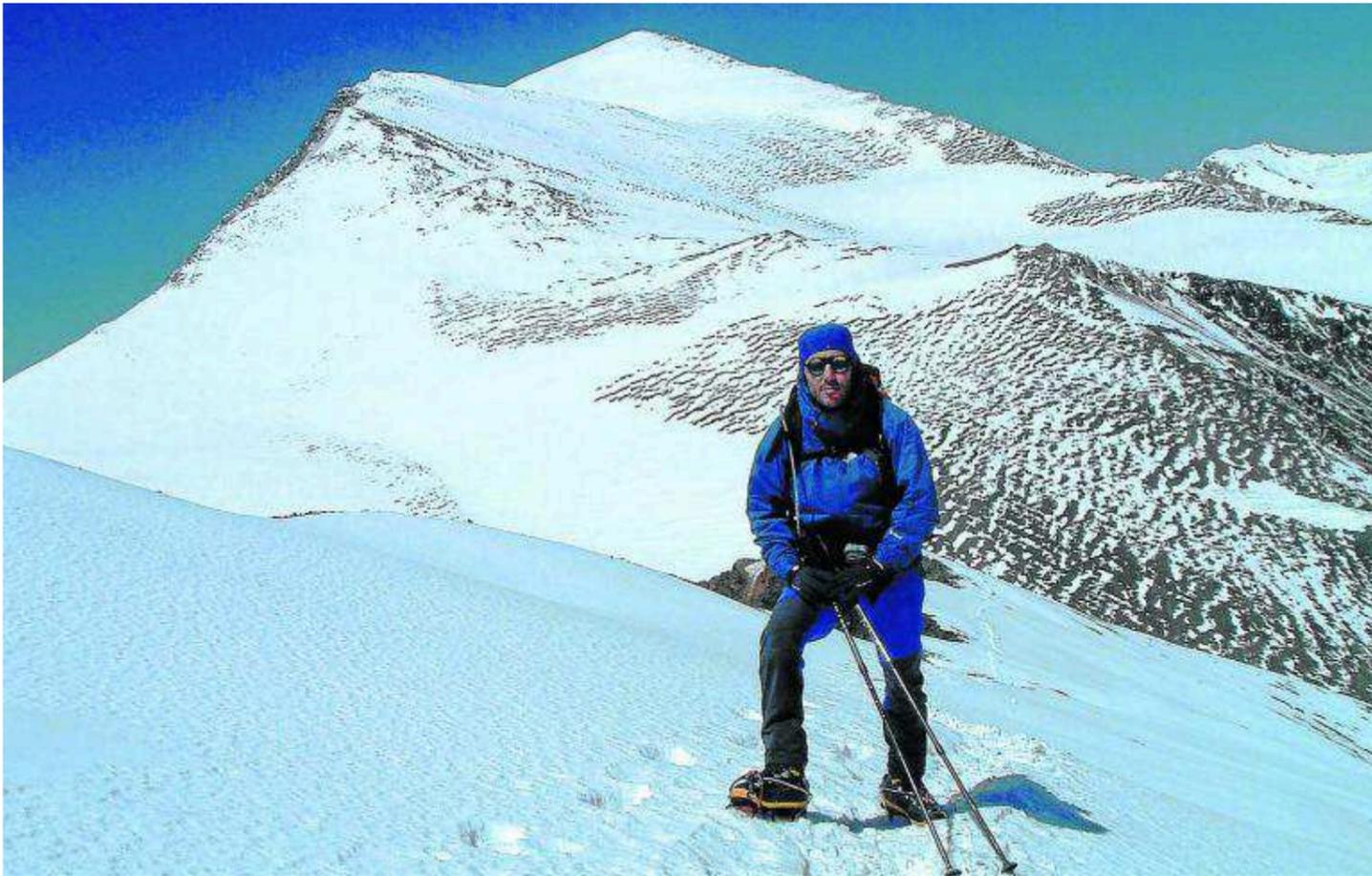


PATROCINAN:



ENTREVISTA | Eduardo Batista, vocal del Comité de Esquí de Montaña de la FAM

Esquí de Montaña: práctica, organización y participación



Eduardo Batista en la ascensión al cerro de la Plata, en los Andes. FOTOS: E. B.



Participando en una carrera de esquí de montaña.



Escalando el Spijeoles (Francia).

Eduardo Batista Alza (Sevilla, 1971), guardia civil del Seprona (Servicio de Protección de la Naturaleza), reside en Huesca desde hace 20 años, siendo un enamorado de las montañas pirenaicas. Vinculado tanto a la federación española de montañismo como a la aragonesa, es árbitro de esquí de montaña de la Fedme y vocal del Comité de Esquí de Montaña de la FAM, además de ser monitor de la Escuela Aragonesa de Montañismo en esta modalidad deportiva. Practica todas las disciplinas de montaña y cuenta con gran experiencia montañera en Pirineos, Alpes y Andes. Además, participa en carreras tanto de asfalto (maratones) como por montaña y, por supuesto, de esquí de montaña.

El esquí de montaña está en alza. ¿Por qué crees que está resultando ahora tan atractivo?

Me resulta difícil encontrar una explicación al auge que está experimentando en los últimos años el esquí de montaña. Antes, el esquí de montaña se nutría principalmente de montañeros y esquiadores, pero cada vez son más los practicantes procedentes de otros deportes, como pueden ser ciclistas, corredores, triatletas, etc. Quizá también esté influenciado por la tesitura económica que estamos padeciendo en los últimos años, que hace buscar alternativas

más económicas a los amantes del esquí. Aparte de todo esto, es un deporte que no deja indiferente a nadie que lo practique por primera vez: o lo descartas por completo o te engancha, ya que el entorno es incomparable.

¿Cómo se prepara la temporada de competiciones en Aragón?

El calendario de competiciones empezamos a prepararlo en junio, cuando la Fedme convoca el plazo para solicitar la organización de pruebas de la Copa de España de esquí de montaña. Una vez que la Fedme ya ha elaborado su calendario, que suele ser para septiembre, nosotros desde la FAM hacemos lo propio. Finalizado el plazo de recepción de solicitudes y recibidas las propuestas, que acostumbra a ser entre cuatro y cinco, se convoca una reunión en Zaragoza con los organizadores y se acaban de matizar fechas, recorridos, desniveles, precios de las inscripciones, etc. Después, el peso de la organización de cada prueba recae sobre los clubes.

Este año se ha hecho un nuevo esfuerzo por abrir el panorama

de la competición, incluyendo a los más pequeños.

En las últimas reuniones que hemos tenido en Zaragoza tratando el tema del esquí de montaña, como tema recurrente salía el de poder incorporar a los más jóvenes a la competición, motivado por una propuesta que llegó a la FAM. Se proponía crear un grupo de iniciación, pero nos encontrábamos con desniveles demasiado exigentes para esas edades (menores de 15 años). Aunque el número no fuese muy elevado, si queremos crear una cantera, debemos empezar por incluir a los más pequeños para que, posteriormente, pasen a formar parte del Grupo de Tecnificación de Esquí de Montaña de Aragón. Se solicitó a las organizaciones realizar un recorrido con desniveles próximos a los 500 m, donde estos pudiesen participar, siempre pensando que es un marco inmejorable para que ellos puedan aprender y desarrollarse como deportistas.

Además está la Liga Popular.

Por otro lado está la Liga Popular, que será su séptima edición. Con

las modificaciones que ya realizamos el año pasado, eliminando el pódium y las clasificaciones, se confirma el enfoque con el que nació. La intención es que los amantes del esquí de montaña pudieran participar en las competiciones poniéndose a prueba sin más pretensiones y realizar una jornada de monte por recorridos seguros y balizados.

Háblanos de ese nuevo modelo de competición que es el Sprint.

El Sprint es una prueba que se incorporó al circuito de competición en España hace dos temporadas. Ya el año pasado se intentó realizar una de exhibición en Cerler, pero no pudo ser por diversas causas. Es este año cuando, a través de Montañeros de Aragón de Barbastro, es introducido en la Copa de Aragón. Si por algo se caracteriza esta prueba es por su espectacularidad y explosividad. En ella los deportistas ponen a prueba su habilidad para realizar las distintas transiciones que deben de llevar a cabo en cada uno de los tramos del circuito, el cual completan en menos de 3 minutos y 30 segundos. Se realiza en series o mangas de 6 en 6 competidores, donde el circuito tiene 80 metros de desnivel positivo, constanding de tramos de subida 'foqueando', andando con los esquís en la mochila y descenso. Es una modalidad del esquí de montaña que po-

dría llegar a ser olímpica ya que, al desarrollarse en un circuito de dimensiones reducidas, puede ser seguida y animada por el público y a la vez, como he comentado antes, es muy espectacular.

¿Cómo se coordinan estas pruebas con las estaciones y cuál es el papel de éstas?

Toda prueba que se vaya a realizar en el entorno de una estación de esquí debe estar en simbiosis con ésta. Muchas son las que para poder desarrollarse aprovechan las infraestructuras con las que cuentan los centros invernales, dando comodidad tanto a organizaciones como a deportistas. No son pocas las reuniones que se llevan a cabo entre organizaciones y personal de la estación para que todo salga bien, formando un equipo perfectamente sincronizado. Hasta hace no mucho tiempo las carreras se llevaban a cabo por recorridos de alta montaña y alejados de zonas con afluencia de gente, teniendo poco seguimiento y repercusión. Es en este punto donde las estaciones jugaron un papel importante al acoger las competiciones, dando a éstas cercanía, mejor balizamiento en unas condiciones óptimas de seguridad y acercando al público, ganando el máximo de repercusión posible.

Son varios los clubes implicados en sacar adelante el calendario de

«ESTE ES UN DEPORTE QUE NO DEJA INDIFERENTE A NADIE QUE LO PRACTIQUE POR PRIMERA VEZ»



NOTICIAS DEPORTIVAS

■ ESQUÍ DE MONTAÑA Primera prueba: Crono de Cerler

La primera cita del calendario oficial de competiciones de esquí de montaña 2015 será en Cerler, el día 17 de enero, con la 'XVI Memorial del Recuerdo', Campeonato de España de Cronoesalda y Campeonato de Aragón de Clubes. Al día siguiente, en el mismo escenario, seguirá el Campeonato de España y Aragón de Sprint.



■ CIMA 2015 El Congreso Internacional tratará sobre senderismo

El Congreso Internacional de Montañismo CIMA 2015, que se celebrará en Zaragoza del 26 al 28 de marzo de 2015, abordará la situación y perspectivas del senderismo, una actividad con muchos millones de practicantes en Europa. Bajo el título 'El senderismo, entre la tradición y la modernidad', intervendrán cuatro ponentes en una mesa de debate: Lis Nielsen, presidenta de la European Ramblers Association, que tratará de la situación del senderismo en Europa y en el mundo; Víctor Sánchez, de la Universidad Católica de Valencia, autor de la primera tesis general sobre la situación del senderismo en España; Christine Merkel, técnico de la Deutscher Wanderverband, que explicará el programa 'Let's go' de dicha federación sobre senderismo y salud; y Vicente Zapata, profesor de la Universidad de La Laguna, especializado en la relación entre el senderismo y el desarrollo sostenible. Tras sus intervenciones, quedará casi una hora para preguntas y aportaciones. Pero los senderistas que acudan al congreso estarán interesados en otras mesas de debate, puesto que dominan los temas transversales:

- Las organizaciones de montañeros en el siglo XXI.
 - Montañismo y conservación de la naturaleza.
 - Aportaciones del montañismo al desarrollo rural.
 - El turismo activo en las montañas.
 - Seguridad en la montaña.
 - Salud y montaña.
 - El montañismo en los medios de comunicación.
 - La meteorología al servicio de los deportes de montaña.
- Todos los interesados que piensen que pueden realizar aportaciones de interés, es posible presentar una comunicación o un póster. El plazo para presentar un resumen de las aportaciones finaliza el 19 de enero de 2015.

■ CURSOS Esquí de montaña

Los días 24-25 de enero y 7-8 de febrero tendrá lugar el curso de esquí de montaña de iniciación y perfeccionamiento que organiza el Club de Montaña Pirineos, y que dirigen Julio Benedé Aísa y Javier Fernández Comuñas, Monitores de la Escuela Aragonesa de Montañismo de la FAM. Inscripciones: hasta el 22 de enero en la Secretaría del CM Pirineos (c/ San Lorenzo, 9, 3º dcha.), martes y jueves de 19.30 a 21.30; tel. 976 298 787; email: info@clubpirineos.org. Se atenderá por riguroso orden de inscripción. Otro de los cursos organizados por estas fechas es el provincial de Montañeros de Aragón de Barbastro, Club de Montaña Peña Canciás y Club Montisonense de Montaña. Es de iniciación y tiene una duración de 35 horas. Inscripciones: del 12 de enero al 2 de febrero (plazas limitadas; admisiones por riguroso orden de inscripción, teniendo prioridad los socios de clubes oscenses). Más información en Club Montisonense de Montaña: jueves de 20.00 a 21.00 y cmmcontacto@gmail.com; Montañeros de Aragón de Barbastro: horario de oficina de 20.00 a 22.00, tel. 974 311 020 e info@clubmab.org; y Club Peña Canciás: clubcancias@gmail.com



Escalando en hielo en Pirineos.

pruebas. Háblanos de este trabajo que a veces se visualiza poco. Sin ningún género de duda, los grandes protagonistas de las competiciones son los clubes que organizan las pruebas y sus participantes. Para esta temporada 2015 contamos con la implicación de cuatro de ellos. Sin los clubes no habría calendario de competición. Son equipos humanos que, de manera altruista, trabajan para sacar adelante proyectos con presupuestos muy bajos, llamando a puertas para conseguir espónsors, solicitando subvenciones que en ocasiones nunca llegan, invirtiendo tiempo y esfuerzo para que al final, en algunas ocasiones, por razones meteorológicas la prueba tenga que ser anulada. Merecido el agradecimiento a todas estas personas que hacen realidad un sueño para muchos amantes del deporte y de la naturaleza.

Recomienda alguna ruta para hacer con esquís de montaña.

Para mí, al encontrarse en el valle de Benasque, que ha sido y es una zona de referencia para hacer esquí de montaña, y los recuerdos que me evoca de mis comienzos, el pico de Castanesa (2.861 m), accediendo por Ardonés, es un buen lugar para iniciarse, teniendo en cuenta que es una zona de lomas suaves con poco riesgo de aludes.

PRAMES

ARAGÓN TU REINO

www.turismodedaragon.com

www.turismodedaragon.com / @aragonTurismo

VIVE ARAGÓN
EN TU MOVIL

ARAGÓN GOBIERNO DE ARAGÓN

CAMPAÑA | Colaborar con la restauración de la techumbre del santuario de Yebra de Basa

Santa Orosia montañera

Santa Orosia es una de las patronas de la montaña altoaragonesa. Su santuario en Yebra de Basa da nombre a uno de los macizos prepirenaicos más conocidos, situado en el interfluvio del Gállego y el Ara, al Oeste y Este, respectivamente; con el río Basa bordeándolo por el Sur, y el Sía, más alejado, por el Norte.

La santa aporta una aureola sagrada a la montaña culminada por el pico Oturia, que con sus 1.920 m no es la mayor altura de Sobrepuerto, pero sí su montaña más popular. Santa Orosia es el corazón espiritual de esta subcomarca y hasta ella llega la romería en su honor cada 25 de junio, una de las tradiciones religiosas más conocidas y evocadora del mundo montañés.

También el montañismo tiene en esta montaña una conocida referencia. Santa Orosia es objeto de numerosas excursiones montañeras que llegan desde diferentes recorridos. Son muchos los grupos de montañeros que año tras año se acercan hasta este paraje, siendo un destino de iniciación en la montaña para los más jóvenes.

Aparte, la cima del Oturia es otro clásico del excursionismo de media montaña y hasta ella asciende la Puyada Oturia, una carrera por montaña que ya se ha convertido en una esperada cita para los amantes de esta disciplina deportiva. Santa Orosia es, por tanto, compartida por montañeses y montañeros.

Tal es así, que son varios los PR que llevan hasta el llano donde se ubica su ermita, a los que se suman la pista que sube desde Yebra de Basa y otras trochas que llegan desde Fanlillo, y Cortillas y Basarán, al Este.

Ruta de las ermitas

Uno de los itinerarios senderista más conocidos es el de las ermitas de Yebra de Basa, todo un recorrido legendario señalado como PR-HU 4. Desde dicha localidad, enseguida se pasa por la ermita del Angusto, a la que sigue, en ascenso, la de Escoronillas, para acceder después a la curiosa ermita de las Arrodillas, una pequeña construcción que cobija la roca donde se cuenta que la santa dejó marcadas sus rodillas cuando oró antes de caer prisionera y ser martirizada. En cuesta más acusada, se llega a las ermitas de la Cueva, donde dicen estuvo escondido el Santo Grial y ante las que cae la cascada del Chorro, y las de San Blas y Santa Bárbara, todas ellas rupestres. La subida se modera, llegando a la ermita D'o Zoque, desde donde pronto se alcanza la fuente y ermita de Santa Orosia, ya en el llano.

Desde Lárrede y Oliván

Pero el PR-HU 4 continúa hasta Lárrede y Oliván, por lo que se convierte en una bonita travesía por tierras serrablesas. O lo que es lo mismo, permite acometer la subida al santuario desde esas localidades. Lárrede es todo un emblema en el territorio, gracias



Ermita de Santa Orosia y su fuente, un día de romería. FOTOS PRAMES

CAMPAÑA DE APOYO

LA RESTAURACIÓN DE LA ERMITA

En este 2015, se cumplen 350 años del inicio de las obras de construcción de la ermita de Santa Orosia. Su ubicación, en una planicie a los pies del monte Oturia, a 1.600 m de altitud, no fue casual, pero las duras condiciones meteorológicas también han ido haciendo mella en la techumbre. A día de hoy, esta presenta un deterioro irreversible. Son 700 metros cuadrados de tejado y están dañadas el 70 % de las vigas. Hasta la fecha se habían hecho actuaciones parciales de consolidación, pero se ha llegado a un punto en que esto no es suficiente y se necesita una actuación integral en toda la techumbre, que evite el derrumbe de un edificio

tan emblemático. De ahí que la Asociación Cultural O Zoque haya iniciado una campaña solidaria para recabar apoyos con los que restaurar esta techumbre, y evitar así la destrucción de todo un símbolo de la montaña aragonesa. Con este fin, se ha abierto un número de cuenta en Ibercaja donde se pueden realizar aportaciones: ES05 2085 2460 3403 3038 86 34. En la página web www.ozoque.com hay más información acerca del proyecto y de la evolución de las obras. La asociación agradece esos esfuerzos, porque contribuirán a que generaciones futuras puedan continuar visitando el santuario de Santa Orosia.

a la arquitectura popular conservada y a la hermosa iglesia de San Pedro, referente de la arquitectura altomedieval de la zona. Oliván también posee una iglesia de similares características y

buenos ejemplos de casas tradicionales. Desde cualquiera de ambos pueblos, el PR lleva a Susín, también con buenos ejemplos de todo lo anterior, pero azotado por la despoblación.

Siempre bien atentos a las señales, se continúa hacia el arruinado Casbas de Jaca y, en decidido ascenso, hacia la cabecera del barranco de Ipe, con buenas vistas a la Bal Ancha. Desde aquí, por

terreno más llano se alcanzan los pastizales y, al rato, el santuario de Santa Orosia.

EI PR-HU 5

Otra excelente posibilidad de ascender a Santa Orosia es hacerlo desde Isún de Basa o desde Satué, que quedan así unidos a través del PR-HU 5, lo que permite planificar otra pequeña travesía. El sendero que sube desde Isún es el más corto, pero también es el más intenso. Parte desde la iglesia románica de la localidad, que presenta las singularidades propias de otras iglesias de esta zona. Al poco de dejar el pueblo, la senda se introduce en el pinar, abandonándolo a la hora por los escarpes que preceden a los pastizales de la cima, y llega finalmente a Santa Orosia.

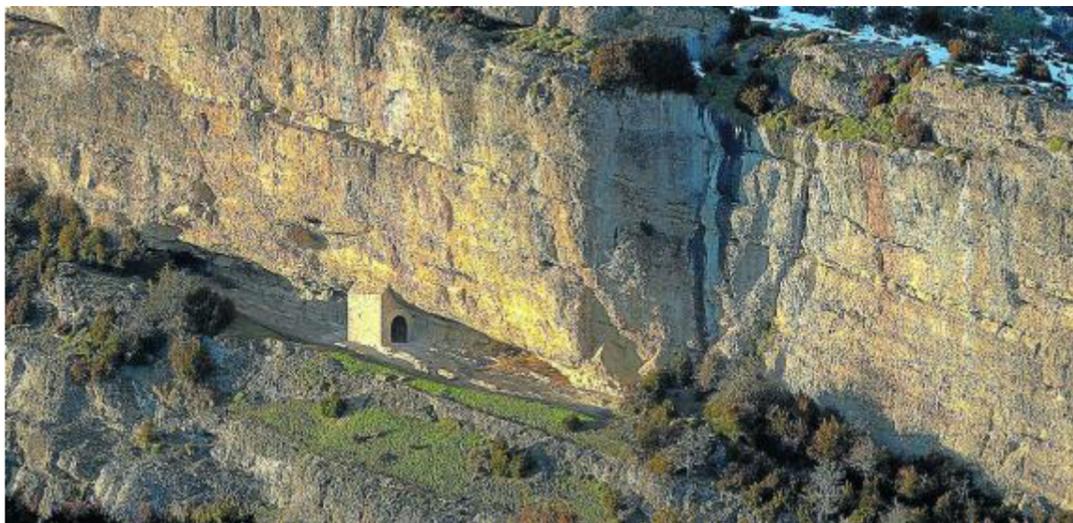
De bajada a Satué, se pasa junto a la fuente Codera, en la cabecera del barranco As Gargantas, en el que se instala el PR. Este atraviesa un bonito hayedo y pa-

Montañesa y montañera

Santa Orosia es objeto de numerosas excursiones montañeras que llegan desde diferentes recorridos. Son muchos los grupos de montañeros que año tras año se acercan hasta este paraje, siendo un destino de iniciación en la montaña para los más jóvenes.

Campaña de apoyo

Debido al deterioro irreversible que presenta la techumbre, la Asociación Cultural O Zoque ha iniciado una campaña solidaria, para recabar apoyos con los que acometer su restauración y evitar la destrucción de todo un símbolo de la montaña aragonesa.



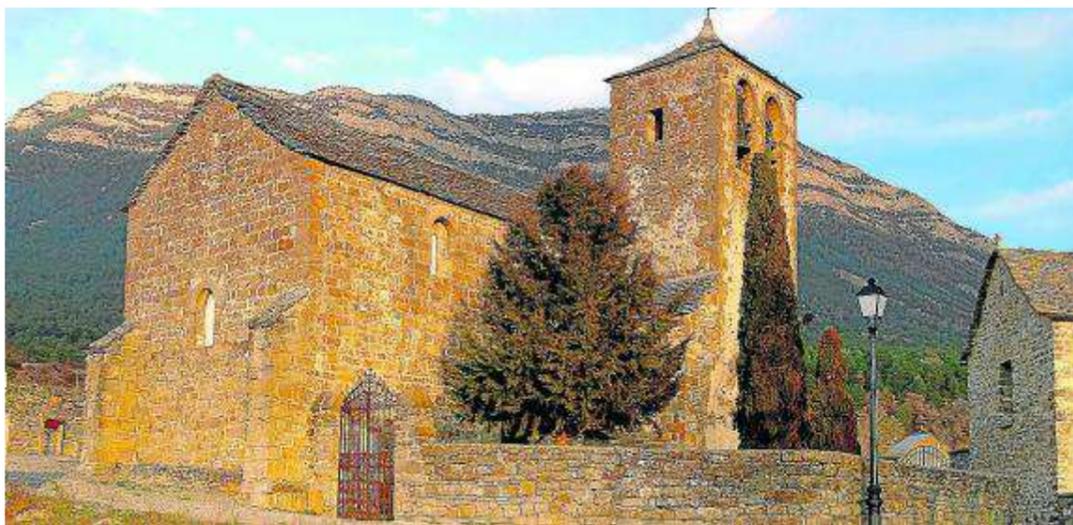
Ruta de las ermitas con la de San Blas en la imagen.



Macizo de Santa Orosia con el pico Oturia.



Pastizales en lo alto del macizo.



Iglesia de Isún de Basa con el macizo de Santa Orosia al fondo.

DATOS ÚTILES

- Yebra-Santa Orosia** Horario: 1 h 45 min; desnivel: 670 m; Distancia: 7,2 km.
- Lárrede/Oliván-Santa Orosia** Horario: 3 h 40 min/3 h 20 min; desnivel: 880/800 m; Distancia: 12/10,5 km.
- Isún de Basa-Santa Orosia** Horario: 1 h 55 min; desnivel: 600 m; Distancia: 4,5 km.
- Satué-Santa Orosia** Horario: 1 h 45 min; desnivel: 620 m; Distancia: 5,8 km.
- San Román-Santa Orosia** Horario: 1 h 30 min; desnivel: 580 m; Distancia: 5 km.
- Javierre del Obispo-Santa Orosia** Horario: 1 h 30 min; desnivel: 700 m; Distancia: 7,5 km.

sa bajo la curiosa formación conocida como 'O cura Aurín'. En Satué aguarda otra iglesia que hace gala del románico inicial que caracteriza a otros templos del entorno.

Desde San Román

El itinerario desde San Román de Basa (PR-HU 94) se caracteriza

por lo escarpado del terreno y por ofrecer numerosos vestigios de la cultura pastoril que es intrínseca a la montaña. El sendero comienza antes de llegar a las primeras construcciones del pueblo. Deja atrás la antigua fuente y empieza a ascender con decisión, llevándonos a cruzar un cajigar y alcanzando los es-

carpes de roca, donde se encuentra el aprisco conocido como la cueva de Tres Ujeros. La subida se endurece aprovechando fajas y, ya casi arriba, se da con la 'mallata' de San Román. Pronto surge la pradera y, a través de un bosque de pinos, se llega al santuario.

Desde Javierre del Obispo

El último sendero homologado que conduce a Santa Orosia es el PR-HU 162, que parte desde el pequeño núcleo de Javierre del Obispo. Pasadas las últimas bordas, se empieza a ganar altura mediante lazadas, llegando a la divisoria de los barrancos de las Gargantas, al sur, y de Ipe, al norte. Luego el camino se introduce en el pinar de silvestre, donde medran algunos ejemplares de haya. Por zona más aclarada y tras una caseta en ruinas y un abrevadero, se alcanza la ermita de Santa Orosia.

PRAMES



ARAMON ESPECIAL

PIE DE PISTAS



HOTEL + FORFAIT

DESDE

59€

POR PERSONA Y DÍA







Cerler • Formigal • Panticosa • Javalambre • Valdelinares






Sigue todas nuestras promociones y ofertas en www.aramon.com

COMPETICIÓN | Cerler es el escenario de las dos primeras pruebas

Calendario de esquí de montaña 2015



El marco de las estaciones de esquí asegura público, seguridad y ambiente deportivo. E. B.

El próximo día 17 de enero de 2015, darán comienzo las competiciones nacionales y aragonesas de esquí de montaña en la estación de esquí de Cerler con dos pruebas: el sábado 17 con una cronoescalada y el domingo 18 con la novedosa Sprint.

El comienzo del calendario nacional ha tenido que ser retrasado como consecuencia de la anulación de las pruebas previstas para los días 27 y 28 del pasado diciembre en la Molina, por ausencia de nieve, siendo ésta trasladada al 14 y 15 de febrero.

Sprint, la novedad

Como novedades para esta temporada está la inclusión de la prueba Sprint por parte de Montañeros de Aragón de Barbastro y la incorporación de los más jóvenes a la competición, adaptándoles desde las distintas organizaciones recorridos acordes a su edad.

FECHAS DE LAS PRUEBAS OFICIALES	
Sábado 17 de enero, en Cerler. Campeonato de España de Cronoescalada y Campeonato de Aragón de Clubes, prueba 'XVI Memorial del Recuerdo', organizada por Montañeros de Aragón de Barbastro.	Los Lagos, organizado por Panticosa Esquí Club.
Domingo 18 de enero, en Cerler. Campeonato de España y Aragón de Sprint, prueba organizada por Montañeros de Aragón de Barbastro.	Domingo 22 de febrero, en Formigal. Campeonato de Aragón Individual XXXIII Travesía de Esquí de Montaña. Esta prueba está organizada por el Club Montaña Pirineos.
Domingo 8 de febrero, en Panticosa. Campeonato de Aragón de Ascenso IV Trofeo Panticosa	Domingo 12 de abril, en Candanchú. Campeonato de Aragón por equipos XX Travesía 'Valle de Aragón' de Esquí Alpinismo, organizada por el Adecóm (Asociación Deportiva de Competiciones de Montaña).

Como ya se avanzó en un artículo publicado el 20 de noviembre del pasado año, en esta temporada se va a dar más cabida a los más jóvenes, que quedaban algo desplazados en ediciones anteriores debido a desniveles demasiado exigentes para ellos. Así, en la medida de lo posible, los organizadores de las diferentes pruebas en territorio aragonés van a diseñar re-

corridos con desniveles próximos a los 500 m para los menores de 15 años. Se persigue que estos jóvenes no solo participen, sino que vivan desde dentro el mundo de la competición y, sobre todo, que se impregnen de la filosofía del esquí de montaña.

La otra gran novedad de la temporada es la prueba del Sprint. Esta modalidad se caracteriza por

realizarse en varias series o mangas eliminatorias de 6 en 6 competidores, teniendo que superar un circuito de 80 metros de desnivel positivo, el cual consta de cuatro tramos diferenciados: un primer tramo de subida, foqueando; otro intermedio, de 20 a 30 metros de desnivel con fuerte pendiente, a pie, con los esquís en la mochila; el tercero, de unos 30

metros de desnivel, de nuevo foqueando; y el cuarto, un descenso esquiando entre puertas hasta llegar a meta.

El circuito de Sprint está diseñado para tener una duración de 3 minutos y 30 segundos para el tiempo del ganador. Es, por tanto, una modalidad muy explosiva y espectacular, en la que se pone a prueba la habilidad de los participantes a la hora de realizar las transiciones correspondientes en cada tramo del circuito. Además, por la ubicación y dimensiones de la prueba, esta puede ser seguida y animada por público.

El calendario de la Copa de Aragón para esta campaña está compuesto de 5 pruebas, las cuales son organizadas por cuatro clubes, comenzando, como decíamos, el 17 de enero en Cerler y finalizando el 12 de abril en Candanchú.

EDUARDO BATISTA ALZA
Comité de Esquí de Montaña
FAM



**Suscríbete ahora
a HERALDO**



**y llévate este
ordenador portátil**



Procesador: Intel® Celeron® N2830 Dual-Core (2.16GHz, hasta 2.41GHz, 1MB Cache)
Memoria: 4GB
Sistema Operativo: Windows® 8.1 Original (64Bits)
 1 x Conector RJ45 LAN; 1 x Entrada/Salida línea audio (combo); 1 x HDMI; 1 x USB 2.0; 1 x USB 3.0; 1 x VGA (D-Sub); Altavoces estéreo integrados; Micrófono Integrado
Lector de Tarjetas: SD(SDHC/SDXC)
Dimensiones: 380 x 258 x 25,3 mm Peso: 2,05 kg
Unidad Óptica: DVD 8X Supermulti, Doble Capa [SATA]
Webcam: VGA (640x480)
Pantalla: 15.6" Retroiluminación LED Slim Glare HD (1366x768/16:9)
Almacenamiento: 500GB 5400rpm SATA

Tu ejemplar diario te saldrá más barato y te regalamos un ordenador portátil

Recibe cada día HERALDO cómodamente en tu casa o en tu quiosco

Y además...



Disfruta de todas las ventajas de pertenecer al **Club Suscriptor HERALDO**



Accede GRATIS a **HERALDO Premium**, la edición de HERALDO en pdf para que lo leas desde tu ordenador o iPad

2 años de suscripción + Ordenador portátil

Infórmate:

976 763 211

**suscripcion@heraldo.es
www.heraldo.es**

Espacio HERALDO
Pª Independencia 29 - Zaragoza

La fórmula de contratación de esta operación es pago al contado de 1.050€. Promoción válida hasta el 15 de febrero. Oferta válida para nuevos suscriptores de Heraldo de Aragón. Se entenderá nuevo suscriptor aquella persona que no haya tenido ningún tipo de suscripción a Heraldo desde enero de 2014. Asimismo no considerará nueva suscripción aquella que, aunque el titular sea diferente a uno actual, la suscripción corresponda al mismo núcleo familiar (misma dirección de entrega y/o facturación).

HERALDO
DE ARAGON

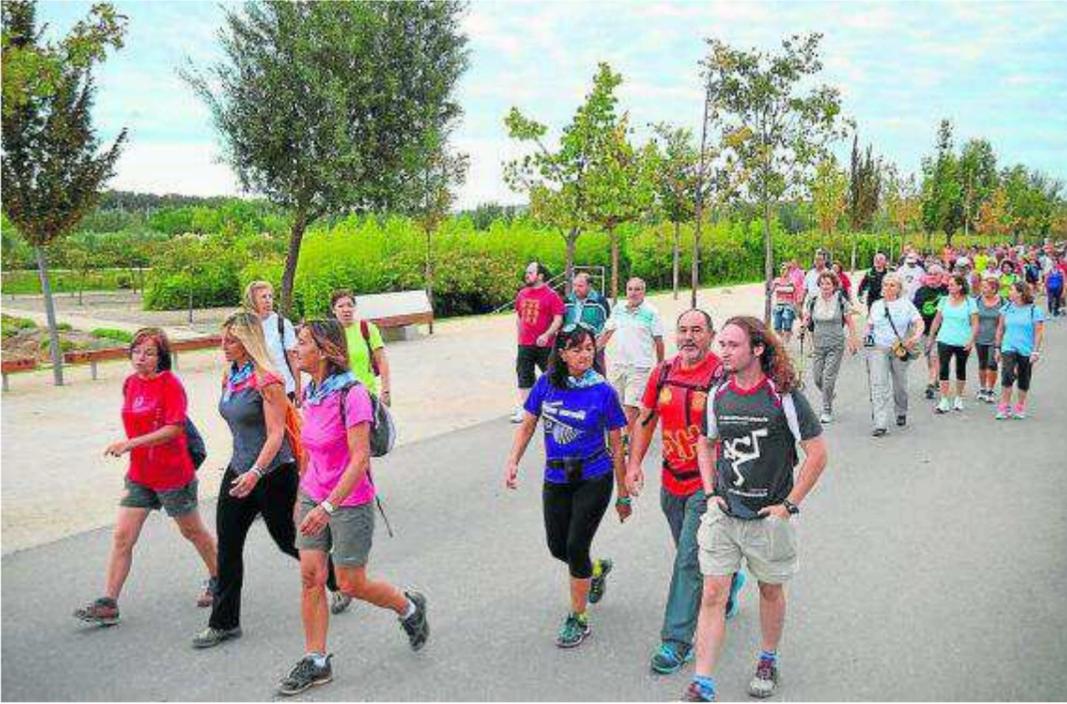
Suscripción
HERALDO

ARAGÓN

país de montañas

ANDADAS | Calendario de entrenamiento para las Andadas de Gran Fondo

Preparar la Jorgeada 2015



Participantes en el Día del Andarín de este año. RAFA CORED

El senderismo y las Andadas Populares son las actividades que más participación tienen de todas las disciplinas tuteladas por la Federación Aragonesa de Montañismo. Diferentes clubes de montaña, asociaciones y estamentos organizan grandes andadas y salidas con muchos participantes.

El senderismo no es competitivo, pero los andarines cada vez quieren hacer distancias más largas. Muchas de las marchas senderistas organizadas son vistas como objetivos inalcanzables en una jornada. Hay personas que se atreven a recorrer 20 kilómetros; cuando suben a 30 km les cuesta un poco más; si el reto son los 40 km, dudan si serán capaces y no digamos cuando las distancias superan los 50 km; y son muchos los que plantearse hacer los 75 km de la Jorgeada les parece una locura.

Los próximos 22 y 23 de abril, día de San Jorge, Os Andarines organizan la XIV Jorgeada de Aragón, un recorrido de 75 km entre Zaragoza y Huesca. Para preparar esta gran andada, Os Andarines d'Aragón, dentro del programa 'Por Esos Andurriales', han confeccionado un calendario de salidas que ayudarán a conseguir este reto.

El domingo 4 de enero de 2015, comienza una serie de 16 andadas de distancias progresivas (con salidas desde la plaza del Pilar de Zaragoza o desde la Chimenea), que irán preparando a los andarines a hacer grandes distancias. Se comenzará con 15 km y se irá subiendo hasta los 52, la más larga de la serie. Este programa concluye con la participación en la Jorgeada, cumpliendo 'Tu reto 2015'. Pero si aun con estos entrenos no se alcanza la preparación para hacer el recorrido completo, la Jorgeada

CALENDARIO DE ENTRENAMIENTO	
4 de enero. Zaragoza-San Juan de Mozarrifar-Zaragoza. Salida: plaza del Pilar, 9.00. Llegada: plaza del Pilar. 15 km.	8 de marzo. Zaragoza-Montes de Alfocea-Zaragoza. Salida: Chimenea, 8.30. Llegada: Chimenea. 36 km.
11 de enero. Zaragoza-Galachos-Zaragoza. Salida: Chimenea, 9.00. Llegada: Chimenea. 20 km.	15 de marzo. Zaragoza-La Alfranca-La Cartuja-Zaragoza. Salida: plaza del Pilar, 8.00. Llegada: pza. del Pilar. 38 km.
18 de enero. Zaragoza-Pastriz-Zaragoza. Salida: plaza del Pilar, 8.30. Llegada: plaza del Pilar. 21 km.	22 de marzo. Sierra de Algairen. Salida: Alpartir, 8.00. Llegada: Alpartir. 25 o 40 km.
25 de enero. Zaragoza-La Cartuja-Zaragoza. Salida: plaza del Pilar, 8.30. 23 km.	29 de marzo. Zaragoza-Las Lomas-Zaragoza. Salida: plaza del Pilar, 8.00. Llegada: plaza del Pilar. 42 km.
1 de febrero. Zaragoza-Alfocea-Zaragoza. Salida: Chimenea, 8.30. Llegada: Chimenea. 24 km.	5 de abril. Zaragoza-Zuera-Zaragoza. Salida: plaza del Pilar, 7.00. Llegada: plaza del Pilar. 52 km.
8 de febrero. Circular Nuez de Ebro. Salida: Nuez de Ebro, 8.30. Llegada Nuez de Ebro. 20 km.	12 de abril. Huesca-Almudévar. Salida: Huesca, 8.00. Llegada: Almudévar. 25 km.
15 de febrero. Zaragoza-Antenas-Alfocea-Zaragoza. Salida: Chimenea, 8.30. Llegada: Chimenea. 25 km.	19 de abril. Zaragoza-San Juan de Mozarrifar-Zaragoza. Salida: plaza del Pilar, 8.00. Llegada: plaza del Pilar. 15 km.
22 de febrero. Anillo Verde. Salida: plaza del Pilar, 8.30. Llegada: plaza del Pilar. 28 km.	22 de abril. Zaragoza-Huesca. Salida: plaza del Pilar, 22.00. Llegada: Huesca. 75 km.
1 de marzo. Anillo Verde. Salida: Chimenea, 8.30. Llegada: Chimenea. 32 km.	23 de abril. Zuera-Almudévar-Huesca. Salida: Zuera o Almudévar, 10.00. Llegada: Huesca. 50 o 18 km.

ofrece los recorridos alternativos de Zuera-Huesca, de 57 km, y Almudévar-Huesca, de 18 km.

Serán andadas autosuficientes. Como en todas las actividades al aire libre, es conveniente llevar la ropa y el calzado adecuado, impermeable (por si el tiempo amenaza lluvia) y cada andarín deberá llevarse sus avituallamientos sólidos y líquidos.

Para las andadas preparatorias,

no es necesario apuntarse ni pagar cuota de inscripción, solamente presentarse a la salida, donde se comentará cómo se desarrollará la etapa. Más información en la web www.osandarines.com, en el email osandarines@osandarines.com y en los teléfonos 615 972 697 y 976 061 514.

JOSÉ MARÍA GALLEGO
Presidente de Os Andarines d'Aragón

AGENDA DEPORTIVA



Castillo de Miranda. PRAMES

■ Montañeros de Aragón

Gran Vía, 11.
50006 Zaragoza.
Tel.: 976 236 355. Fax: 976 236 439.
www.montanerosdearagon.org
administracion@montanerosdearagon.org

Alta Montaña

Fecha: 18 de enero.
Lugar: pico Peygeret (Montañismo en familia).

Senderismo

Fecha: 11 de enero.
Lugar: ascensión a Valdemadera (Montañismo en familia).

Fecha: 18 de enero.

Lugar: castillo de Miranda (Mañanas de Domingo con Mochila)

■ Club Alpino Universitario

Servicio de Actividades Deportivas.
Pabellón Polideportivo Universitario
C/ Pedro Cerbuna, 12.
50009 Zaragoza.
Tel.: 976 762 297.
info@clubalpinouniversitario.com
www.clubalpinouniversitario.com

Esquí de montaña

Fecha: 10-11 de enero.
Lugar: valles de Ansó y Hecho.

Sederismo

Fecha: 18 de enero.
Lugar: de Aniés al castillo de Loarre.



Vistas del Pirineo desde el pico del Águila. PRAMES

■ Club de Montaña San Jorge

Rosas, 12.
50009 Zaragoza.
Tel.: 691 874 033.
elwebmaster@gmsanjorge.com
www.gmsanjorge.com

Sederismo

Fecha: 17 de enero.
Lugar: pico del Águila, circular desde Arguis.

■ Stadium Casablanca. Sección Montaña y Esquí

Vía Ibérica, 69-77.
50012 Zaragoza.
Tel.: 976 562 875.
administracion@stadiumcasablanca.com
www.stadiumcasablanca.com

Raquetas

Fecha: 10 de enero.
Lugar: Somport o Portalet.