



Puyada a Oturia Copa FAM de carreras por montaña

Este año, la Puyada Oturia alcanza su undécima edición. ORGANIZACIÓN

La temporada 2015 va pasando poco a poco y mientras unas carreras se quedan atrás, llega el momento de preparar otras citas. La próxima en el calendario tendrá lugar este domingo 20 de septiembre, y es la conocida Puyada Oturia, prueba puntuable para la Copa de Aragón de Carreras por Montañas, que en su XI edición será Campeonato de Aragón por Clubes. Como en otros años, la organización corre a cargo de los Grupos de Montaña Sabiñánigo.

Con sus 38 km de distancia y sus 2.200 m de desnivel acumulado, esta carrera se convierte en una

prueba de media distancia exigente, rápida para esos galgos de montaña que consiguen hacer la carrera en menos de 3 h 20 min. Al mismo tiempo, es una carrera completa, que discurre tanto por caminos agradables como pedregosos, con sus tramos técnicos, con su ascenso y descenso continuado de más de 1.000 m de desnivel y que tiene como cima el emblemático pico Oturia, de 1.921 m.

Se pasa por siete pequeños y encantadores pueblos que se cruzan a la carrera, por bosques y praderas, en continuos contrastes visuales que permiten conocer una parte del Sobrepuerto.

Desde el parque temático de Pirenarium, durante este fin de semana, convertiremos a Sabiñánigo en el centro de atención de los corredores por montaña. Como decíamos, además de estar abierta a todos los participantes mayores de 18 años, todos los participantes federados de la FAM puntuarán para la clasificación de la Copa de Aragón.

Asimismo, se anima a todos los clubes aragoneses, para que sus corredores se inscriban con el fin de disputar el Campeonato de Aragón por Clubes, modalidad que dirá cuál es el club aragonés más fuerte en corredores

por montaña este año. También puntuará en el circuito Transworld.

Otras pruebas

Además de la carrera principal, también se celebrará la Media Maratón de la Puyada y la Andada Popular a San Pedro. Todas las inscripciones están abiertas en la web <http://puyadaoturria.blogspot.com.es/>. Consta de 21 km de distancia y 1.000 m de desnivel positivo acumulado. Es una carrera 'pequeña', pero exigente, que forma parte del 'Circuito comarcal de carreras del Alto Gállego'.

En cuanto a la andada popular, es un itinerario de 11 km y 600 m de subida acumulada, que recorre toda la sierra por su columna vertebral. Como en ediciones pasadas, es de agradecer que los andarines animen a su paso a los corredores, tanto de la media maratón como de la Puyada.

Este día, 20 de septiembre, conseguiremos que sea una jornada muy agradable, para corredores, andadores, voluntarios, público y todos los que estén pendientes de las carreras. Os esperamos en Sabiñánigo.

JESÚS SÁNCHEZ 'SAMU'
Organización Puyada Oturia

II-III / TODO PREPARADO PARA UNA NUEVA EDICIÓN DEL DÍA DEL ANDARÍN 'LABORDETA'

IV-V / LA FOZ DE SALINAS, UNO DE LOS RINCONES MÁS EMBLEMÁTICOS DE LA HOYA DE HUESCA

VI / CLAVES PARA EVITAR LOS PELIGROS QUE RODEAN A LAS MONTAÑAS

VIII / NUEVAS EXCURSIONES DE ARAGÓN A PIE POR EL GR 8 Y EL GR-T 46

17 DE SEPTIEMBRE DE 2015

PROMUEVE:



CON LA GARANTÍA EDITORIAL DE:



PATROCINAN:



ARAGÓN país de montañas

JORNADA | Senderismo y juegos tradicionales para el próximo domingo 20 de septiembre en Zaragoza

Día del Andarín 'Labordeta'



Grupo de Os Andarines d'Aragón, organizadores del Día del Andarín, junto al gigante de José Antonio Labordeta. FOTOS RAFA CORED

Si andar es un deporte sano, cuando lo haces por placer, recorriendo con tus amigos las riberas de tu río, en tu ciudad, recordando a un gran andarín y aragonés, el placer todavía es mayor y aún más si cabe si el andar se complementa con la práctica de los juegos tradicionales de tu tierra. Esto es lo que puedes hacer con Os Andarines d'Aragón en el Parque del Agua de Zaragoza este próximo 20 de septiembre.

El domingo Os Andarines organizan el Día del Andarín 'Memorial José Antonio Labordeta', con el que queremos recordar a ese gran andarín, su persona y su compromiso y amor por nuestra tierra. Fue en 2010, cuando nos dijo adiós y, desde entonces, Os Andarines han querido recordarle con la actividad que tanta fama le dio: andar. Así que volveremos a andar por las riberas del río de su ciudad, orillas que él tantas veces pisó y que tuvo presentes en sus canciones.

Como en ediciones pasadas, queremos que sea una jornada en la que cientos de senderistas se

concentren en el Parque del Agua para realizar una andada de 12,5 km por las riberas del Ebro. Será, por tanto, una fiesta del senderismo donde puedes participar y disfrutar con tus amigos o familiares, cualquiera que sea tu condición física. No hay límite de edad e, incluso, el trazado está pensado para hacerlo en silla de ruedas.

Para poder participar, no tienes que inscribirte, ni pagar cuota, solo presentarte en la explanada de la Torre del Agua el domingo 20 de septiembre, de 8.00 a 9.00, cuando se dará la salida para el recorrido previsto, tras el desayuno preparado por Os Andarines. Tanto a mitad del itinerario como al final, habrá avituallamientos de agua, gentileza de Fontecabras. Después de la andada, a las 11.00, en la misma explanada de la Torre del Agua podrás participar en la fiesta que se está preparando.

Es, por tanto, una excusa perfecta para andar y juntarse con otras personas que tienen nuestras mismas aficiones, disfrutando además de las riberas en sus

márgenes que, aunque las conozcamos, siempre podemos descubrir nuevas facetas. También es una oportunidad para acercarse a la práctica del senderismo sea cual sea tu perfil, ya que la andada está pensada para todos los públicos, tratándose más de un paseo largo que de una marcha. En este sentido, es una actividad abierta a todo el que lo desee, sin distinciones de ningún tipo y, por supuesto, no competitiva.

Recorrido

Con un recorrido de 12,5 km, la salida será junto a la Torre del Agua, en dirección a las playas y orilla del Ebro. Por su margen izquierda, aguas abajo, pasaremos bajo el puente del Tercer Milenio y el Pabellón Puente hasta alcanzar la pasarela del Voluntariado. Por ella cruzaremos a la margen derecha del río, siguiendo por su orilla aguas arriba durante unos 4 km, a lo largo del paseo recién arreglado después de los desperfectos que produjo la riada de febrero pasado. Desde aquí llegaremos a la pasarela peatonal de la Ronda Norte.

Cruzaremos de nuevo a la margen izquierda y, sin separarnos del río, ahora aguas abajo, recorreremos los senderos del soto de Ranillas, que discurren muy próximos al cauce. Son sendas no urbanizadas (las sillas de ruedas pueden ir paralelas, por el paseo del parque) que en unos 3,5 km regresan a las playas. A partir de aquí, giraremos a la izquierda para dirigirnos a la Torre del Agua, donde finalizará el recorrido.

Juegos tradicionales

Como en ediciones anteriores, terminada la andada, gracias a la amabilidad de Tomás Cabeza (gran amante e impulsor de los juegos tradicionales) y de su establecimiento de Delicias, todos los participantes podrán disfrutar jugando a los juegos que hemos seleccionado para esta ocasión: la rana, el aro, los hoyetes, las herraduras, los bolos, las anillas y el tiro de soga, juegos que a muchos les traerá a la memoria los buenos ratos que pasaron durante su infancia en su pueblo.

Merece especial atención el final de la jornada, cuando tendrá



Un momento de la competición de tiro de soga del año pasado.



Cientos de senderistas en una edición pasada.



Por debajo del Pabellón Puente.

lugar el espectacular tiro de soga por equipos. Para participar solo tienes que reunir un equipo de ocho personas. Te puedes apuntar allí mismo; se pueden hacer equipos de asociaciones, clubes, peñas o grupos de amigos. Otros años, la soga ha sido la reina de la fiesta.

Recuerda, el día 20 de septiembre tienes una cita en el Parque del Agua. Andarás, jugarás, recordarás a Labordeta, podrás hacerte una foto con el gigante que recrea su figura, cantaremos sus

NOTICIAS DEPORTIVAS

■ ANDADA POPULAR

K-mina Cuencas Mineras

Este próximo domingo, 20 de septiembre, se celebrará la IV K-mina Cuencas Mineras, con circuitos de 10, 16 y 22 km que discurrirán entre las localidades de Obón y Alcaíne. Organizada por la Comarca de Cuencas Mineras, está incluida en el calendario de Andadas Populares de la FAM. La salida será a las 8.00. Precio: 13 € federados y 15 € no federados. Más información: 978 756 795 y 690 983 538; deportes@cuencasmineras.es o www.comarcacuencasmineras.es.



■ EXPOSICIÓN

Fotografía con haikus

En la sede de Montañeros de Aragón (Gran Vía, 11, bajos, de Zaragoza), se puede visitar la exposición de fotografías 'Montañas Vistas', a cargo de José Pedro Mozota, a las que se añaden pequeños poemas. De lunes a viernes, de 18.00 a 21.30.

■ GR 11 EN 11

Reto deportivo y solidario

Los cuatro corredores de Peña Guara que acometieron el reto deportivo y solidario 'GR 11 en 11', que comenzó el 31 de agosto, terminaron satisfactoriamente su aventura el pasado 10 de septiembre. Han sido 786 km y 47.500 m de desnivel positivo en once días. Pero el reto solidario todavía continúa, pues se trata de vender cada uno de esos metros de desnivel a 1 € cada uno de ellos. El dinero recaudado irá destinado a la investigación contra el cáncer, a través de la Fundación Científica de la Asociación Española Contra el Cáncer. Ya se han recaudado 22.000 € y todavía se pueden hacer donaciones en la sede del club o directamente en <http://gr11en11.org/>.

■ ALTA MONTAÑA

76º Curso de Montañismo



Refugio Ibones de Bachimaña.

COMITÉ DE REFUGIOS FAM

Entre el 20 de septiembre y el 18 de octubre, Peña Guara organiza su 76º Curso de Montañismo. Se realizará por completo en el Pirineo aragonés y culminará con una estancia en el refugio de Ibones de Bachimaña. Entre tanto, en la sede del club (Vicente Campos, 9, bajos, de Huesca), sigue abierta hasta octubre la exposición que desde primavera celebra el haber llegado a las 75 ediciones de estos cursos de montañismo. Más información: <http://p-guara.com/>.

■ EXCURSIÓN

Collado Bellido

La Asociación Senderistas de la Huecha organiza para el próximo sábado 26 de septiembre una salida al collado Bellido, que partirá desde la fuente de los Frailes, en las faldas del Moncayo. El punto de encuentro es la cooperativa de Magallón, a las 7.30. La excursión se completará con una comida a la que serán invitados los voluntarios de la Huechada 2015. Se ruega confirmación para la misma, indicando si se es o no voluntario. Contacto: 976 858 133 y 635 721 632; presidente@huechada.com; www.huechada.com.

■ LIBROS

Prames Outlet

Prames Outlet es un espacio web donde conseguir libros antiguos y/o descatalogados de la editorial Prames a precios reducidos. No dejes escapar la ocasión: <http://pramesoutlet.com>.



canciones y entregaremos un recuerdo a su familia.

Para más información, consulta la web www.osandarines.com, o contacta en el e-mail osandarines@osandarines.com o en los teléfonos 976 061 514 y 615 972 697.

Durante estos actos se ofrecerá a los participantes un regalo recuerdo muy práctico al precio de costo. También podrás adquirir el pañuelo de andarín y algunas prendas del club.

JOSÉ MARÍA GALLEGÓ

Presidente de Os Andarines d'Aragón

ARAGÓN
TU REINO

www.turismodearagon.com

www.facebook.com/TurismodeAragon

@aragonturismo

VIVE ARAGÓN
EN TU MÓVIL

ARAGÓN

GOBIERNO DE ARAGON

EXCURSIÓN | Itinerario por el PR-HU 97 hasta uno de los rincones emblemáticos de la Hoya de Huesca

Foz de Salinas, la Osqueta y el collado Rasiello



Vista de la Foz de Salinas, de la iglesia arruinada de Salinas Viejo y de la Peña Oroel. FOTOS RUBÉN FERNÁNDEZ.

La Foz de Salinas, junto con la Osqueta, es un destino clásico del excursionismo por tierras prepirenaicas, en este caso, perteneciente a la comarca de la Hoya de Huesca. Son rincones enclavados en las estribaciones orientales de la sierra de Santo Domingo, accesibles y gratificantes, pues reúnen belleza, historia y espléndidas panorámicas. Todo el trayecto se encuentra jalonado por paneles explicativos de la flora, fauna, geología y el poblamiento del lugar, siendo un recorrido que se puede planificar para toda la familia.

La excursión puede partir tanto desde Salinas de Jaca como desde Villalangua, núcleos cercanos que se ubican en el valle del río Asabón, cuyas aguas se remansan en el también próximo embalse de la Peña. Incluso, podemos plantear la opción de salir desde una de estas localidades y finalizar en la otra, un recorrido mucho más completo que requerirá un coche de apoyo. Cualquiera que sea el itinerario elegido, seguiremos las señales del PR-HU 97.

Desde Salinas

En nuestro caso, salimos desde Salinas de Jaca, un pueblo de construcción relativamente reciente, pues surgió en la década de 1940, tras el abandono del nú-

Salinas Viejo

Salinas Viejo era el centro y ayuntamiento de una amplia zona dentro de la cara norte de la sierra de Santo Domingo. Se tiene constancia de que, en un principio, el mayor núcleo de población se concentraba en lo que hoy día son los corrales de la Rabosera, a unos 1.100 m de altitud. Posteriormente y debido a la presencia de la Fuen Salada, el pueblo fue trasladado a lo que hoy conocemos como Salinas Viejo, a una me-

nor altura. En este emplazamiento vivió su mayor auge, hasta que la despoblación y, sobre todo, los cada vez más notables desplazamientos de la ladera donde estaba asentada la población hicieron que sus vecinos bajarán hasta los pueblos que hoy conocemos como Salinas de Jaca (popularmente, Salinas Nuevo), construido con ayuda sindical, y Villalangua, que era un núcleo de menor entidad que el actual.

cleo original, hoy llamado Salinas Viejo, a raíz de un movimiento de tierras que obligó a cambiar la ubicación del pueblo.

El itinerario a seguir parte desde la última casa. Primero, se discurre por una pista en mal estado que pronto se convierte en camino. En unos 15 min, alcanzamos un collado donde se sitúa el depósito de agua de Salinas, conocido como el Repartidor. El PR, en dirección a la 'foz' (hoz, en castellano), sigue en dirección suroeste, internándose en un pinar. Más adelante, la senda abandona el ar-

bolado para atravesar una zona abarrancada de margas, donde la traza del camino está muy erosionada y requiere precaución en algunos pasos.

En una media hora más de camino, se alcanza la unión con la senda que sube desde Villalangua, prácticamente a las puertas de la Foz de Salinas, cuyos paredones verticales, se recortan en el cielo. El ambiente más umbroso y húmedo que se genera en este estrecho permite que la vegetación sea más frondosa. Asimismo, es posible

avistar algún buitre posado en los roquedos o en vuelo sobre ellos; y tal vez al alimoche, si nos acercamos en primavera o verano.

Desde Villalangua

Para acceder a la Foz de Salinas desde Villalangua, atravesamos el pueblo y, a la altura de la iglesia, seguimos por una calle que baja hacia una pasarela sobre el río Asabón, donde ya existe señalización del PR.

Una vez cruzado el río, continuaremos por senda bien trazada que desciende junto al río, y que permite deleitarse con la vegetación que crece a su vera, enlazando con una pista que comienza a ascender hacia el sur. La referencia son los cortados pétreos de la 'foz'. Tras pasar un pequeño corral y el barranco de Salinas, aparece a la izquierda la vieja senda de acceso a Salinas, que hay que tomar. Varios quejigos marcan el comienzo desde la pista (15 min).

El camino, envuelto en vegetación y flanqueado por muros, asciende al lado de campos. Tras una zona donde destaca la erosión fluvial, se cruza el barranco de Salinas y, en cortas lazadas, acaba uniéndose con el itinerario que viene desde Salinas de Jaca.

La Foz de Salinas

Continuando en ascenso, nos in-

ternamos en la 'foz', dejando la fuente de la Rata a mano derecha, y enseguida alcanzamos uno de los puntos emblemáticos de la salida: una cascada formada en el barranco de Salinas, que salta entre grandes bloques de piedra toba y que se sortea gracias a un pequeño puente de piedra situado en su base.

La senda, en sucesivas revueltas, sigue remontado el paraje de la 'foz' hasta dar con las ruinas de Salinas Viejo (1 h 30 min desde el inicio), casi reducidas a su iglesia parroquial, un edificio gótico-tardío que todavía aloja en su interior un gran escudo nobiliario, perteneciente a sus promotores. Frente a este antiguo núcleo, se divisa el paso o 'achar' de la Osqueta, una apertura natural, en forma de W, que permite atravesar las rallas que culminan esta parte de la sierra de Santo Domingo. Este era el camino que, desde Salinas, se dirigía por el sur hacia Fuencalderas y Agüero.

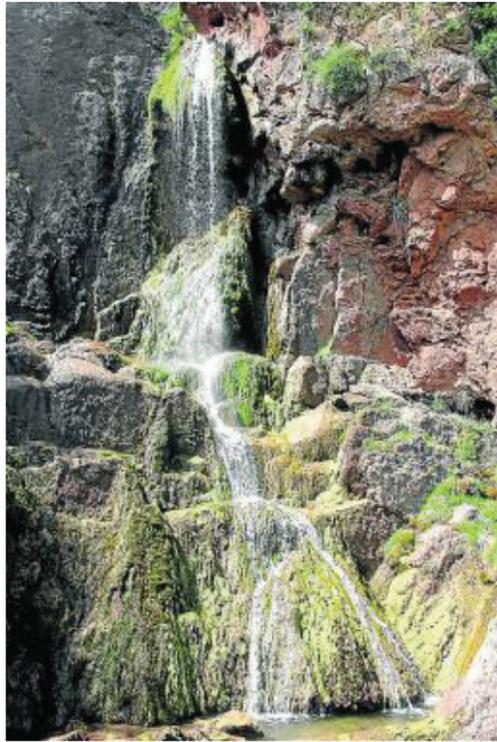
A partir de Salinas Viejo, la vegetación se despeja, dando paso a antiguos campos de cultivo atezados. Dejando a la izquierda la senda al antiguo cementerio, el camino, siempre en subida, ofrece excelentes panorámicas de Salinas enmarcado en la 'foz', y de las Sierras Exteriores y de los Pi-

EN FAMILIA. Todo el trayecto se encuentra jalonado por paneles explicativos de la flora, fauna, geología y el poblamiento del lugar, siendo un recorrido que se puede planificar para toda la familia.

LA OSQUETA. Entre los estratos verticales que coronan este punto de la sierra de Santo Domingo, las vistas se extienden tanto hacia los Pirineos, al norte, como hacia el Moncayo, al sur.



En plena 'foz', sobre el puente de piedra.



Cascada del barranco de Salinas.



La Osqueta.

DATOS ÚTILES

Horario: 4 h 35 min (desde Salinas) / 3 h 55 min (desde Villalangua).

Desnivel: 765 m / 665 m.

Longitud: 11,2 km / 9,4 km.

Tipo de recorrido: ida y vuelta.

Lectura recomendada: L. J. Cruchaga, 'El Reino de los Mallos. Paseos y excursiones por el Prepirineo aragonés', Prames, 2001.

rineos que se perfilan más al fondo.

Se vuelve a cruzar el barranco de Salinas por una zona donde en el pasado hubo extracción de mineral de hierro. Una vez cruzado otro barranco, volvemos a caminar acompañados de pinar. Si hasta ahora hemos trazado amplias lazadas, estas se acortan en el repecho final. Finalmente, alcanzamos el paso de la Osqueta (2 h 15 min), entre los estratos verticales que coronan este punto de la sierra. Desde esta divisoria, las vistas

se extienden tanto hacia los Pirineos, al norte, como hacia el Moncayo, al sur.

El PR continúa hasta unos corrales situados más abajo, en un collado (30 min más de caminata). Son los corrales de la Rabosera y el collado Rasiello, donde es posible ver ganado de vacas y caballos pastando.

Realizaremos el regreso por el mismo camino de ida hasta dar con el desvío Villalangua-Salinas de Jaca, donde elegiremos la vuelta a seguir.

PRAMES

CERLER • FORMIGAL-PANTICOSA
JAVALAMBRE • VALDELINARES

ABONO TEMPORADA

15
16

ARAGON 283 km
DESDE 95€/MES*
PAGO FRACCIONADO

¡Compra ya!
MEJOR PRECIO
hasta el 8 octubre

SEASON PASS CLUB

ÚNETE AL CLUB Y OBTÉN GRANDES VENTAJAS POR SÓLO UN POCO MÁS



SIGUE TODAS NUESTRAS PROMOCIONES Y OFERTAS EN WWW.ARAGON.COM

CONSEJOS | La clave pasa por informarse, no sobrevalorarse, ir bien equipado, alimentarse e hidratarse convenientemente

La montaña no está exenta de peligros



Salir a la montaña en compañía siempre refuerza la seguridad. M. A.

Cada año, el número de personas que durante el verano salen a realizar excursiones y paseos por la montaña va en aumento, lo que hace que el número de incidencias y accidentes suba de forma proporcional. Y es que a nadie se le puede olvidar que la montaña no está exenta de peligros.

Algunos de estos peligros son inherentes a la propia actividad o al terreno por el que nos desplazamos, pero otros se pueden llegar a prevenir o, por lo menos, a minimizar al máximo, ya que dependen directamente de nosotros mismos. Son los denominados peligros objetivos y subjetivos.

Los peligros objetivos no dependen directamente de nosotros. Es el caso, por ejemplo, de la caída de piedras, terrenos inestables o resbaladizos, tormentas, etc. Sin embargo, una buena formación nos permitirá reconocer esos lugares o situaciones, y los riesgos que entrañan y cómo afrontarlos para reducir en la me-

didada de lo posible las posibilidades de sufrir un percance. Por ello, es importante formarnos adecuadamente o ir acompañados de personas con la experiencia o los conocimientos adecuados, siendo conscientes de que el riesgo cero no existe en la montaña. Hay que recordar que una simple torcedura de tobillo, que en la ciudad solventaremos tomando el autobús o un taxi para desplazarnos hasta casa y acudir a las horas o al día siguiente al médico si no mejora la lesión, en la montaña puede suponer un percance grave si nos quedan todavía unas cuantas horas de descenso por terreno irregular, incluso puede hacer necesaria la intervención de los servicios de rescate.

Los peligros subjetivos sí dependen directamente de nosotros y por ello debemos proceder de forma adecuada para minimizarlos al máximo. Al igual que los anteriores, requieren una adecuada formación, que podremos recibir a través de las

actividades y los cursos que organizan los distintos clubes de montaña de la FAM. También se pueden contratar los servicios de un guía profesional, si la actividad a la que nos enfrentamos excede a nuestra formación y experiencia.

Dentro de este apartado, hay que destacar dos factores que podemos considerar determinantes a la hora de poder sufrir un percance. El primero es saber elegir las actividades adecuadas en relación a los conocimientos, la experiencia y la capacidad física de los miembros que van a realizar la salida, siendo tendencia habitual la de valorarnos al alza. De ahí que, a veces, afrontemos situaciones que nos sobrepasan y que, en algunas ocasiones, hacen necesaria la intervención de los equipos de rescate.

A esto se puede añadir la inexperiencia a la hora de manejar un mapa y una brújula, o la ausencia de estos elementos imprescindibles y el no haberse informado adecuadamente de por dónde

transcurre la salida, lo que hace que el afectado desconozca el lugar exacto donde se encuentra, dificultando así su socorro.

Otro gran factor que hay que tener en cuenta es el material que elegimos para nuestra salida, al que hay que sumar agua y comida suficiente para que nuestro cuerpo pueda responder adecuadamente durante la actividad. Habrá que saber si podremos disponer de agua durante el trayecto, lo que incidirá en el peso a transportar y, por tanto, en nuestra capacidad física.

Debemos beber y comer cada hora u hora y media, para evitar la deshidratación y que nuestros músculos se agoten. Si a esto sumamos el descenso térmico que se produce conforme ganamos altura, todas estas circunstancias pueden predisponernos para sufrir un percance. Por ello, tampoco olvidaremos una prenda de abrigo en nuestra mochila y una gorra para protegernos del sol y no sufrir una insolación. Mantener nuestro cuerpo caliente, ali-

mentado e hidratado evitará que al final de la jornada vayamos dando tropezones, porque nuestros músculos están cansados.

Recuerda que en una salida por la montaña nunca debemos agotarnos en la subida, ya que la bajada también nos va a exigir un gran esfuerzo, produciéndose la mayoría de los accidentes, precisamente, en los descensos, a causa de esa acumulación de cansancio. Además, suele quedar ya poca agua y comida, y vamos más relajados tras lograr nuestro objetivo, por lo que no estamos tan alerta ante los peligros.

Prepárate, equipa y actúa. Estos simples pasos pueden ser suficientes para evitarte un incidente y que tu salida sea un éxito, y que empieces a pensar ya en tu próxima actividad en la montaña. Y recuerda que existen muchos clubes de montaña que tienen sus puertas abiertas a todos aquellos aficionados que quieran acercarse a ellos.

MARIANO ADÁN
Comité de Iniciación FAM

Promoción Especial

Viaje romántico

Elige destino y sorprende a tu pareja con un regalo muy especial

Hotel Barceló Monasterio de Boltaña



PVP **235 €**

por solo **129 €**

Habitación Doble Superior / desayuno

Entrada para dos personas al Circuito SPA, Aguas del Ars

Elige entre:

- Cena para dos personas
- Tratamiento Cavaterapia Perlage

Oferta válida para todo el año 2015. Sujeto a disponibilidad en el momento de realizar la reserva.

Hotel Eurostars Reina Felicia de Jaca



PVP **180 €**

por solo **129 €**

Habitación Doble / desayuno

Entrada para dos personas al SPA Circuito Termal

Elige entre:

- Cena romántica para dos personas
- Bañera hidromasaje para dos personas con botella de cava en la habitación.

Oferta válida para todo el año 2015. Sujeto a disponibilidad en el momento de realizar la reserva.

Hotel Balneario Alhama de Aragón



PVP **210 €**

por solo **129 €**

Una noche en habitación doble / desayuno

Elige entre:

- Acceso a la piscina activa termal / Acceso a circuito Aquilhama
- Cena para dos personas / Acceso a la piscina activa termal / Tratamiento chorro termal

Oferta válida para todo el año 2015. Sujeto a disponibilidad en el momento de realizar la reserva.

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

por solo **129 €**
precio paquete para dos personas

Conseguir uno de estos viajes de ensueño es muy fácil

1. HAZ TU RESERVA

Envía un e-mail a promocionesheraldo@halcon-viajes.es
Llama al teléfono **976 221 030**

2. RECOGE TU VIAJE

Canjea este cupón en cualquier agencia de Halcón Viajes por tu pack de viaje. Consulta el listado de agencias en www.halconviajes.com

VALE

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

- Hotel Barceló Monasterio de Boltaña
- Hotel Reina Felicia de Jaca
- Hotel Balneario Sercotel Alhama de Aragón
- Hospedería Palacio Iglesias del Cid
- Hospedería Monasterio de Rueda
- Hospedería Castillo del Papa Luna

por solo **129 €**



HERALDO
DE ARAGON

¡NOVEDAD!

Hospedería Palacio Iglesias del Cid



PVP **180 €**

por solo **129 €**

Habitación doble / desayuno

Cena romántica para dos personas

Bombones y cava en la habitación

Entrada para dos personas al SPA

Oferta válida para todo el año 2015. Sujeto a disponibilidad en el momento de realizar la reserva.

¡NOVEDAD!

Hospedería Monasterio de Rueda



PVP **180 €**

por solo **129 €**

Habitación doble / desayuno

Detalle de bienvenida

Cena para dos personas, bebidas incluidas

Visita guiada al Monasterio

Oferta válida para todo el año 2015. Sujeto a disponibilidad en el momento de realizar la reserva.

¡NOVEDAD!

Hospederías Castillo del Papa Luna



PVP **180 €**

por solo **129 €**

Habitación doble / desayuno

Cena romántica para dos personas

Bombones y cava en la habitación

Oferta válida para todo el año 2015. Sujeto a disponibilidad en el momento de realizar la reserva.

SENDERISMO | Nuevas excursiones de 'Aragón a pie por GR'

Por el GR 8 y el GR-T 46

El programa de la FAM 'Aragón a pie por GR', en su propuesta de dar a conocer y revalorizar el uso de los senderos de Gran Recorrido, incorpora nuevas salidas para los próximos fines de semana.

Beceite-Fuentespalda

Para este domingo 20 de septiembre, el club alcañizano de La Cordada propone recorrer uno de los tramos renovados del GR 8 turoense, el que va de Beceite a Fuentespalda. Hemos de situarnos en la plaza de Santa Ana de la localidad de Beceite, situada a orillas del Matarraña, para tomar la calle que, al final de las últimas casas, sube a la derecha, a buscar el camino de las Crestas.

Este camino pierde la rodadura en unos campos y se convierte en senda que se abre paso entre el matorral y el pinar, ascendiendo por las estribaciones de esta serrezuela de las Crestas, con buenas vistas sobre el embalse de Pena y las moles de la Caixa y el Perigañol. Casi al final del cresterío, la senda desciende a las ruinas del mas del Cocó, donde conecta con un camino forestal que baja al río Pena, lo cruza y enlaza con el PR-TE 155 que lleva a San Miquel de Espinalvá. Sigue a la derecha por la pista del río, cruza el túnel y sube a la vall dels Figuerals, por donde la pista se escora en su margen izquierda, dejando accesos a campos y masías.

A la vista del mas de Aparicio, el GR se desvía a la derecha por un sendero que trepa por la falda de la sierra de Fontdespatla. Aprovecha una trocha y, por senda, termina la ascensión junto al peirón del Tremedal, en una encrucijada de caminos. Desciende por trocha y sendero boscoso por la vertiente contraria y, tras enlazar con la ruta hípica IE-039, sale a la explanada del campin situado en el extremo norte de Fuentespalda.

Al Portillón de Benás

Montañeros de Aragón propone ir al otro extremo de Aragón el próximo domingo 27 de septiembre, y desplazarse a tierras de Benasque fronterizas con Francia. Se trata de recorrer parte del GR-T 46, un Gran Recorrido Transfronterizo que une el GR II con la vertiente septentrional de los Pirineos a través del Portillón de Benás, que es el objetivo de la salida.

La excursión arranca desde la parte posterior del Hospital de Benasque (1.745 m), cuyo nombre rememora al antiguo hospital medieval para caminantes y peregrinos situado a pie de puerto. El camino cruza el Ésera y avanza entre prados ganaderos a salvar el barranco de Peña Blanca. En este punto debe abando-



Portillón de Benás y pico Salvaguardia, a la izquierda, desde Casa Cabellut. FOTOS PRAMES



El embalse de Pena desde la sierra de las Crestas.

DATOS ÚTILES

- GR 8 Beceite-Fuentespalda

Horario: 5 h.

Desnivel positivo: 740 m.

Desnivel negativo: 635 m.

Distancia: 15,2 km.

Organiza: Club de Montaña La Cordada (Ciudad Deportiva, 7, 2º izda, 44600, Alcañiz. Tel.: 978 833 673; <http://www.lacordada.com/>).

Información: cordada@lacordada.com.

- GR-T 46 Hospital de Benasque-Portillón de Benás

Horario: 4 h.

Desnivel positivo: 700 m.

Desnivel negativo: 700 m.

Distancia: 8,3 km.

Organiza: Montañeros de Aragón (Gran Vía, 11, bajos, 5006, Zaragoza. Tel.: 976 236 355; administracion@montanerosdearagon.org; www.montanerosdearagon.org).

Información: salida a las 6.00, desde Pº María Agustín, 33; inscripciones en la sede del club (horario: de lunes a viernes, de 18.00 a 21.00).

narse el GR-T-46 (un ramal diestro que se dirige hasta La Besurta) y progresar por la izquierda, culebreando por la ladera y llegando incluso a entallarse en la roca de Peña Blanca.



GR 8 por la sierra de las Crestas.

El camino sale más adelante a una vaguada, Casa Cabellut (2.375 m), donde retoma de nuevo el GR abandonado. Se continúa ascendiendo en lazadas hasta la brecha abierta en la cresta fronteriza que da paso al valle francés de Luchón, conocida como Portillón de Benás (2.444 m).

El descenso se propone por el sendero GR-T 46 que, desde Casa Cabellut (2.375 m), pierde altura hacia el sureste por una sucesión de perfectas lazadas que concluyen en el Plan d' Están, donde el camino prosigue por el fondo del valle hasta el Hospital, que es el punto de inicio de este recorrido.

PRAMES

AGENDA DEPORTIVA

■ CM Jesús Obrero

Zaragoza.
Tel.: 976 292 611/976 292 611

Alta montaña

Fecha: 26 de septiembre.
Lugar: Collarada (2.886 m).

■ CM Tertulia Albada

Zaragoza.
Tel.: 976 506 561 / 636174 633
tertulialbada@hotmail.com
<http://tertulialbada.blogspot.com.es/>

Alta montaña

Fecha: 26 y 27 de septiembre.
Lugar: pico Aratiella (2.900 m) GR II.

■ CM As Cimas

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

Alta montaña

Fecha: 26 y 27 de septiembre.
Lugar: pico La Munia (3.133 m).

Barranquismo

Fecha: 26 y 27 de septiembre.
Lugar: Gorgas del Núria.

Senderismo

Fecha: 26 y 27 de septiembre.
Lugar: Benasque.

■ CM Isuara

Gotor (Zaragoza).
Tel.: 976 820 995.
cmisuara@hotmail.com

Alta montaña

Fecha: 26 y 27 de septiembre.
Lugar: picos Astazus.

■ CM Rodanas

Épila (Zaragoza).
Tel.: 976 603 065/679 405 802.
cm.rodanas@gmail.com

Alta montaña

Fecha: 27 de septiembre.
Lugar: Punta de la Escuzana (2.848 m).

■ USCTZ

Zaragoza.
Tel.: 976 707 639.
elwebmaster@culturalz.es
<http://culturalz.es>

Senderismo

Fecha: 26 de septiembre.
Lugar: Canal Roya.

■ CM Los Arañones

Canfranc-Estación.
Tel.: 657 955 957
hola@cdmlosaranones.com
<http://www.cdmlosaranones.com/>

Senderismo

Fecha: 26 de septiembre.
Lugar: senda de los Cazadores-Cola de Caballo.

■ Grupos Montaña

Sabiñánigo

Sabiñánigo (Huesca).
Tel.: 974 480 687.
gms@gmsabi.com
www.gmsabi.com

Senderismo

Fecha: 27 de septiembre.
Lugar: Soqués-Fábreges.

■ CP Mayencos

Jaca (Huesca).
Tel.: 974 363 083 / 974 356 881.
info@cpmayencos.org
www.cpmayencos.org

Senderismo

Fecha: 27 de septiembre.
Lugar: ibón de Bucuesa (2.124 m).

■ CM China Chana

Alfamén (Zaragoza).
chinachanaventura@hotmail.es

Senderismo

Fecha: 27 de septiembre.
Lugar: pinares de Rodeno (Albarracín).

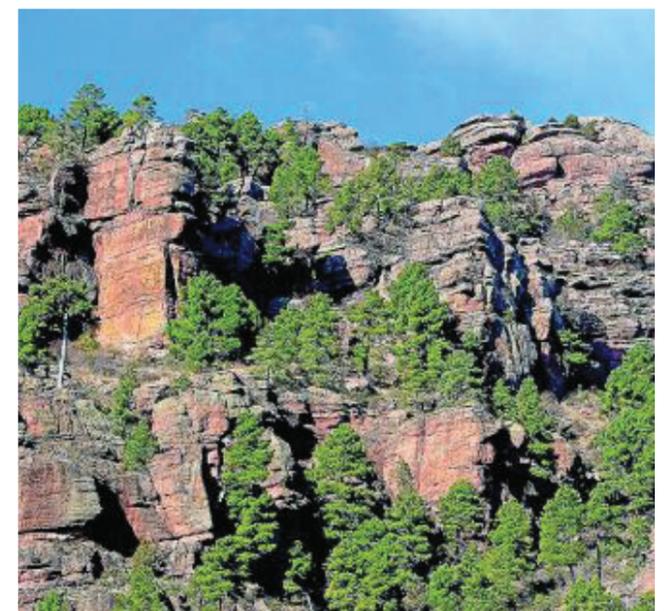
■ Montañeros de Aragón

Barbastro

Barbastro (Huesca).
Tel.: 974 311 020.
Fax: 974 311 548.
www.clubmab.org
info@clubmab.org

Senderismo

Fecha: 27 de septiembre.
Lugar: pantano de Baserca-Coll de Feneruy (2.497 m)-Caldes de Boi.



Paisaje de Rodeno de Albarracín. PRAMES