



# ARAGÓN

Un país de montañas

Nº 706  Suplemento especializado en los recursos turísticos aragoneses y en la actualidad del sector



Estatua de Goya, obra de Frederic Marés en la plaza del Pilar, frente a la Lonja. JULIO FOSTER/PRAMES

## TRAS LA HUELLAS DE GOYA POR ARAGÓN

2-3/ Ocho destinos para descubrir la obra de nuestro artista más universal presente en Aragón

De su casa natal en Fuendetodos y sus primeras pinturas, a los grabados del Museo Goya de Zaragoza



### ACTUALIDAD

8/ 'OTOÑO GEOLÓGICO': VISITAS GUIADAS A LO LARGO DE TODO EL MES EN EL GEOPARQUE DEL SOBRARBE



EN RUTA 6-7/ DEL VALLE DE CHISTAU A BIELSA POR EL GR 19.1, SIGUIENDO EL CAMINO HISTÓRICO



### NOTICIAS MONTAÑERAS

8/ EL IMPORTANTE PAPEL DE REFUGIOS Y ESTACIONES DE ESQUÍ EN LA RECOGIDA DE DATOS CLIMÁTICOS

13 DE OCTUBRE DE 2017

PROMUEVE:



CON LA GARANTÍA EDITORIAL DE:

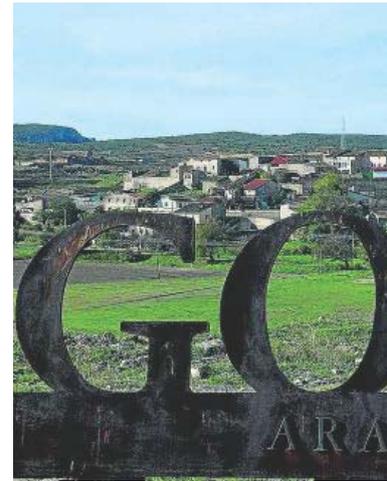


PATROCINAN:





▲ Retrato de Félix de Azara –izquierda– y otras obras del artista que pueden verse en el Museo Goya Colección Ibercaja. GUILLERMO MESTRE



▲ Panorámica de Fuendetodos.

JULIO FOSTER



▲ Casa natal de Goya en Fuendetodos. G. MESTRE

## Ocho destinos en Aragón

# GOYA, LA OBRA DE UN GENIO

Goya es el artista aragonés más universal. Ocho destinos en Aragón nos acercan a su vida y a su obra, desde su natal Fuendetodos al imprescindible Museo Goya de Zaragoza

**F**rancisco de Goya y Lucientes (Fuendetodos, 1746; Burdeos, 1828) es el aragonés más conocido en el mundo y uno de los más grandes artistas de todos los tiempos. Ocho destinos nos acercarán a la vida y a la obra de este genial creador, a sus primeras pinturas, realizadas entre 1760 y 1781, junto a otras obras de distintas épocas y técnicas. Iniciamos nuestro periplo en el lugar donde todo comenzó un 30 de marzo de 1746, en Fuendetodos, población natal de Goya y también de su madre, ubicada 45 km al sur de Zaragoza.

Fuendetodos es un pequeño pueblo en el que se conserva la casa natal de Goya, comprada en 1913 por el pintor Ignacio Zuloaga. Es una humilde y rústica vivienda, en la que el artista vivió hasta los seis años mientras su padre trabajaba como dorador en el retablo mayor de la iglesia parroquial. A poco metros se encuentra el Museo del Grabado,

técnica en la que Goya se expresó con mayor libertad legándonos un extraordinario diario íntimo, un retrato de su época y del alma humana. Inaugurado en 1989, se ubica en una casa tradicional donde encontraremos en exposición permanente una selección de grabados de Goya de sus series más importantes (Los Caprichos, Los Desastres de la Guerra, La Tauromaquia y Los Disparates). Allí se encuentra también la oficina de turismo ([www.fuendetodos.org](http://www.fuendetodos.org) / tel.: 976 143 830).

Muy cerca encontraremos la Sala de Exposiciones Ignacio Zuloaga, en el edificio de las escuelas que el pintor vasco financió en 1917. Es el lugar dedicado en Fuendetodos a las exposiciones temporales de arte gráfico, donde han colgado su obra grandes artistas. Fuendetodos cuenta también con el taller de grabado Antonio Sauras, equipado para realizar trabajos de calcografía, xilografía y litografía-offset.

**Pueden verse su casa natal, sus primeras pinturas y obras de su madurez**

De Fuendetodos la familia de Goya se trasladó a Zaragoza, donde el artista inició su formación de la mano de José Luzán. Luego se trasladó a Italia y regresó tras una breve estancia para afrontar sus primeros trabajos de cierta importancia, entre ellos, la decoración de las pechinas de las cúpulas de San Juan el Real de Calatayud, la ermita de Nuestra Se-

ñora de la Fuente en Muel y la parroquial de San Juan Bautista de Remolinos. En el templo barroco de Calatayud (tel.: 976 886 322), levantado por la Compañía de Jesús, y en Remolinos Goya representó al óleo sobre lienzo a los cuatro Padres de la Iglesia occidental, que pintó directamente sobre el muro de yeso en la ermita de Muel. Esta ermita fue construida sobre la presa romana de Muel (siglo I a. C.), y hoy preside un sorprendente paraje en el parque municipal de Muel (tel.: 976 145 225).

De la Comunidad de Calatayud y el Campo de Cariñena, viajamos ahora a la comarca de la Ribera Alta del Ebro para visitar la mencionada iglesia de Remolinos y otros dos destinos en la margen derecha del gran río. La parroquial de San Pedro de Alagón, en su capilla de San Antonio de Padua, guarda pinturas de José Luzán, maestro de Goya. Pero es en la Casa de Cultura, antiguo colegio de los jesuitas, donde encon-

traremos la obra atribuida a Goya, el fresco de la Exaltación del Nombre de Jesús, pintado en lo alto de la caja de las escaleras. En la cercana Pedrola se encuentra el palacio de Villahermosa (tel.: 976 455 300), edificio catalogado, de origen renacentista con posteriores remodelaciones. Entre su completo mobiliario de época y rica decoración se encuentra un retrato de Ramón de Pignatelli, óleo realizado por Goya en 1791.

Nos acercamos ahora al Museo de Huesca (plaza de la Universidad, 1 / tel.: 974 220 586), que cuenta entre las obras de su colección con el retrato de Antonio Veián y Monteagudo, además de cuatro litografías de la primera edición de la serie de los Toros de Burdeos.

**Museo de Goya, imprescindible** Goya inició su formación como pintor en Zaragoza y en la ciudad donde había crecido realizó parte de sus primeros trabajos tras regresar de Italia. Además de un



▲ Museo Goya Colección Ibercaja, sala de los grabados. J. ROMEO



▲ Pinturas de un joven Goya en el Aula Dei. G. MESTRE



▲ Ermita de la Virgen de la Fuente y presa romana de Muel. J. FOSTER

importante jalón de su biografía, Zaragoza es también una de las ciudades imprescindibles para conocer la obra de Goya porque en ella se encuentra el Museo Goya Colección Ibercaja (hasta 2015 conocido como Museo Ibercaja Camón Aznar), el único en el mundo que exhibe de manera permanente todas las series de grabados del artista.

Su visita es obligada para cualquier persona interesada en la obra de Goya. Junto a los grabados del maestro, realizados entre 1778 y 1825 y que se muestran con recursos tecnológicos que facilitan su disfrute y comprensión, la colección estable del museo suma otras 16 obras de Goya entre las que destacan un autorretrato, el Retrato de don Félix de Azara y Perera o la Gloria o Adoración del Nombre de Dios. El museo cuenta además con una colección integrada por 500 obras de arte, desde el siglo XV hasta los años setenta del siglo XX (calle de Espoz y Mina, 23 /

[www.museogoya.ibercaja.es/](http://www.museogoya.ibercaja.es/) / tel.: 976 397 387).

Tras la visita al Museo Goya, podemos desplazarnos ahora a la cercana plaza del Pilar y al monumento a Goya ubicado frente a la Lonja, obra del escultor Frederic Marés. Allí se encuentra también el cenotafio de la tumba de Goya en Burdeos, donado en 1928 por la ciudad francesa a Zaragoza, en el centenario de la muerte del genio.

**Frescos en la basílica del Pilar**

Nos trasladaremos luego al interior de la basílica del Pilar para contemplar dos realizaciones del artista, el fresco de la Adoración que decora la bóveda del coreto y, muy especialmente, la Regina Martyrum que decora la cúpula de la nave norte del templo, la gran obra mural de Goya en Aragón. Sin alejarnos del Pilar, junto a la catedral de la Seo, el Museo Diocesano de Zaragoza guarda el retrato del Arzobispo Joaquín Company, pintado por Goya en 1800.

Continuamos tras las huellas del maestro por la ciudad para recalar ahora en el oratorio del Palacio de los Condes de Sobradriel (plaza del Justicia, 2), que Goya decoró con pinturas hoy diseminadas a la colección Ibercaja y tres se conservan en el Museo de Zaragoza (plaza de los Sitios, 6 / tel.: 976 22 21 81), que en su colección permanente atesora también una buena colección de retratos pintados por Goya.

Para terminar nuestro recorrido nos desplazamos ahora a un bello paraje del barrio zaragozano de Peñaflor, la Cartuja del Aula Dei, monasterio ubicado en la carretera de Montañana a Peñaflor (km 14; tel.: 976 450 002). Allí podremos disfrutar de una de las últimas obras juveniles de Goya, las siete pinturas murales al óleo que se conservan de las once con las que el artista de Fuendetodos decoró la iglesia.

**PRAMES**



# Visitas guiadas

## LOS COLORES DE OTOÑO

### MARCAN EL GEOPARQUE DEL SOBRARBE

El ciclo de visitas interpretativas 'Otoño Geológico' organiza varias salidas, con rutas al alcance a todos los públicos, para conocer los secretos escondidos en las rocas

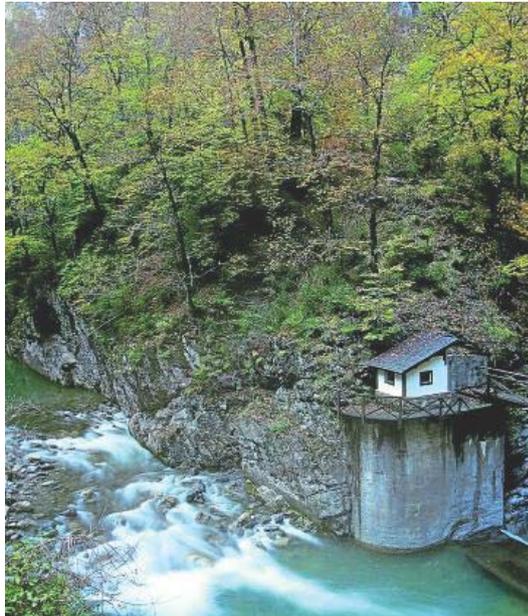
**E**l otoño viste al Geoparque del Sobrarbe de un acusado cromatismo que convierte la visita a este espacio, declarado Patrimonio Mundial por la Unesco, es una experiencia aún más singular que de costumbre. Para ayudar a comprender mejor este espacio, desde la comarca del Sobrarbe se ha organizado el programa 'Otoño Geológico', un ciclo de salidas guiadas que se realizan en fines de semana. Las visitas se llevan a cabo acompañados de un guía, geólogo y educador ambiental, que, con sus explicaciones ayuda a los participantes a interpretar toda la historia escondida en las rocas. Las salidas, que comienzan siempre a las 9.30, se realizan en sábado o en domingo y son totalmente gratuitas. No es necesaria inscripción previa, solo hace falta presentarse en el punto de encuentro a la hora programada.

Cada una de las visitas ayuda a conocer mejor los rincones de la comarca, toda ella incluida en el territorio del Geoparque. «Se han elegido recorridos sencillos para facilitar la participación de todo tipo de públicos, y la duración es de una mañana, con varias paradas durante el recorrido», explican desde el departamento de Turismo de la comarca.

#### Valle de Ota

El valle de Ota es el paisaje que recorrerán los que participen en la salida programada para mañana, sábado 14. El punto del encuentro para iniciar la visita es el puente de Bujaruelo y, desde allí, comenzará un recorrido en el que se podrá conocer mejor el glaciar del Ara, el valle colgado de Ota y los cabalgamientos de Larra, Sierra Tendeñera, y Monte Perdido.

Durante el recorrido, el paisaje servirá también explicar el ciclo



▲ Cañón de Añisclo.

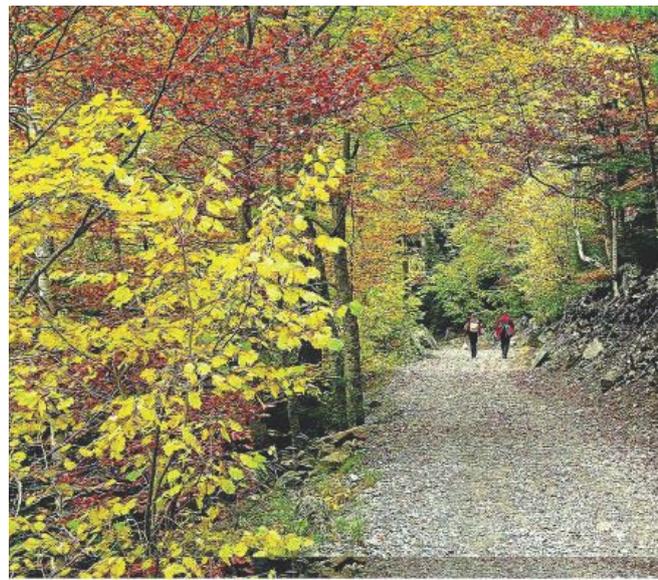
#### SEMINARIO SOBRE MONTE PERDIDO Y PIRINEOS, UN PATRIMONIO MUNDIAL TRANSFRONTERIZO

Los días 20, 21 y 22 de octubre se celebra en Boltaña el XI Seminario del Geoparque, que esta edición se dedica a Monte Perdido y los Pirineos, reconocidos Patrimonio Mundial por la Unesco por sus valores tanto naturales como geológicos. A lo largo de tres días se alternarán las charlas divulgativas con otros encuentros más técnicos, así como con salidas a los parajes de Turieto y Mondoto. El Monte Perdido es un espacio clave para entender cómo se formó la cordillera pirenaica y en las charlas y salidas se mostrarán algunos de los puntos más interesantes de este reino mineral para entender la historia de esa creación. La visita a Mondoto, tras el incendio sufrido recientemente por este paraje, ayudará a explicar también cómo se produce la regeneración de un espacio natural tras el paso del fuego.

La participación en el seminario es gratuita pero es necesario inscribirse previamente (fecha límite: 18 de octubre).



▲ Una hermosa imagen de la Basa de la Mora. FOTOS: GEOPARQUE SOBRARBE-PIRINEOS.



▲ En esta época, Ordesa se tiñe de tonos ocre y rojizos.

de las rocas, así como el significado de algunos fenómenos geológicos singulares como el de los bloques erráticos. La duración estimada del paseo es de 3 horas, para un recorrido de 9 km (ida y vuelta), con un desnivel de 350 metros.

#### El cañón del Vero

Las siguientes salidas están programadas para el fin de semana del 28 y 29 de octubre. El cañón del río Vero protagonizará el recorrido del sábado 28. La salida se iniciará desde el aparcamiento del cañón del Vero, (km 19 carretera A-2205, entre el desvío de Lecina y Colungo). El camino transcurre junto al cauce del río,

que será necesario vadear en varias ocasiones, lo que no presenta dificultad dado el escaso caudal en esta temporada, pero exige prever calzado adecuado para ello así como ropa de cambio. El recorrido por el interior del cañón permitirá observar cómo la erosión llevada a cabo por el río durante miles de años ha dado lugar a un peculiar morfología en las rocas, y ha creado fallas en las que es posible ver fósiles de otras épocas.

El recorrido total es de 6 km (ida y vuelta), con un desnivel de 450 m de ascenso, y luego de descenso. Se ha calculado una duración de 3 h 30 min para toda la ruta.



El ciclo culmina el domingo 29 con la visita al barranco de San Martín, en el valle del Sieste, con la visita al anticlinal de Boltaña y en la que podrá verse una formación geológica especialmente y poco conocida: el salto de agua conocido como 'Confesionario de Boltaña'. La ruta partirá del aparcamiento a la entrada del barranco y se ha previsto que la duración total de la actividad sea de 4 horas, para un recorrido de 4,5 km (ida y vuelta) y 500 m de desnivel.

Toda la información de las salidas puede verse en la web del geoparque: [www.geoparquepireneos.com](http://www.geoparquepireneos.com).

M. J. MONTESINOS

## BREVES

### Aragón promociona sus atractivos para el viajero durante las Fiestas del Pilar

■ El Departamento de Vertebración del Territorio, Movilidad y Vivienda, ha aprovechado la plataforma que proporcionan las fiestas del Pilar para promocionar la gran oferta turística de Aragón. En el pasaje Palafox, en pleno paseo de la Independencia, se encuentra instalado el Espacio Aragón, en el que muestran su potencial comarcas, ayuntamientos, asociaciones, rutas de enoturismo, deporte de para la promoción turística de Aragón aprovechando las fiestas del Pilar de Zaragoza. Se trata de un foro en el que tienen presencia las comarcas, ayuntamientos, asociaciones, rutas de enoturismo, centros de ocio... El horario es de 12.00 a 14.00 y de 18.00 a 22.00.



### Somontano de Barbastro, Territorio de Interés Gastronómico de Aragón 2018

■ El consejero de Vertebración del Territorio, José Luis Soro, y el de Desarrollo Rural y Sostenibilidad, Joaquín Olona, presentaron a la comarca de Somontano de Barbastro como la candidatura ganadora de Territorio de Interés Gastronómico de Aragón 2018, figura creada por el Gobierno de Aragón para difundir el potencial turístico de la Comunidad. Se presentó también el logo que identificará esta calificación y que combina la recreación de los dedos de una mano dando el 'ok', con un tenedor que simboliza la gastronomía.

## NO TE PIERDAS

### Feria de Arte y Artesanía en Jaca

■ **Artistas locales.** La asociación Arte y Artesanía de la Jacetania organiza esta feria en la que podrá conocerse el trabajo de profesionales y aficionados de la comarca. Los puestos se instalarán en la plaza Ripa de Jaca para mostrar los trabajos de estos artesanos, que van desde la pintura a las obras en madera, cuero, bisutería, punto, etc. La feria permanecerá abierta durante toda la jornada.



# PLANES PARA ESTAS SEMANAS



### I Feria de Deportes de Aventura y Naturaleza y varias pruebas de Trail en Peñarroya de Tastavins

Peñarroya de Tastavins organiza durante el puente del Pilar, del 13 al 15 de octubre, la I Feria de Deportes de Aventura y Naturaleza, con la que quiere dar a conocer los atractivos turísticos de su entorno y de toda la comarca del Matarraña. Para ello, desde la localidad se han organizado varias marchas senderistas así como pruebas de iniciación a la escalada en el rocódromo. Además, se ha convocado también la prueba deportiva 'Tastavins Trail' en la que se compite en varias distancias, que van desde los 2 km a los 17. Con la prueba de 2.000 metros la organización espera conseguir «una participación familiar, tenemos inscritos miembros de hasta cuatro generaciones», explica Luis Linaza, desde la dirección de la prueba. Más información en la web <http://tastavins-trail.com>.

### El sábado, puertas abiertas para visitar el monasterio de Santa María de Gloria de Casbas, en Huesca

Quien todavía no haya visitado el monasterio de Santa María de la Gloria en Casbas de Huesca, tendrá ocasión de hacerlo mañana sábado, 14 de octubre, ya que abrirá sus

puertas en horario de 9.00 a 14.00 y de 16.00 a 19.00. El monasterio de Casbas es un conjunto de edificios construidos entre el siglo XII y el XVIII, y suponen una muestra de la arquitectura creada por la devoción religiosa del medievo y el ascetismo elegante que la orden del Cister imprimía a sus edificios religiosos.



### Sos del Rey Católico presentó esta semana su oferta turística en Zaragoza

La localidad de Sos del Rey Católico presentó esta semana su oferta turística en el Espacio Aragón Turismo abierto en el Pasaje Palafox de Zaragoza, dentro del expositor de la comarca de Cinco Villas. La localidad que vio nacer al rey Fernando anunció su campaña 'Sos, sí quiero', impulsada con el objetivo de convertir a este municipio un lugar para bodas. Esta propuesta viene arropada por otra, 'La noche romántica', que se lleva a cabo la noche de San Juan, en la que el amor es protagonista. 'La noche romántica' es una iniciativa que surgió por primera vez el año pasado desde la Asociación de los pueblos más bonitos de España, a la que pertenece Sos del Rey Católico. La localidad cincovillesa explicó además su participación en dos concursos para difundir sus valores turísticos: el programa 'Mundo es mi pueblo', de Aragón Televisión; y el que impulsa una conocida marca de bombones para encontrar al 'Pueblo más bonito y bueno de España'.

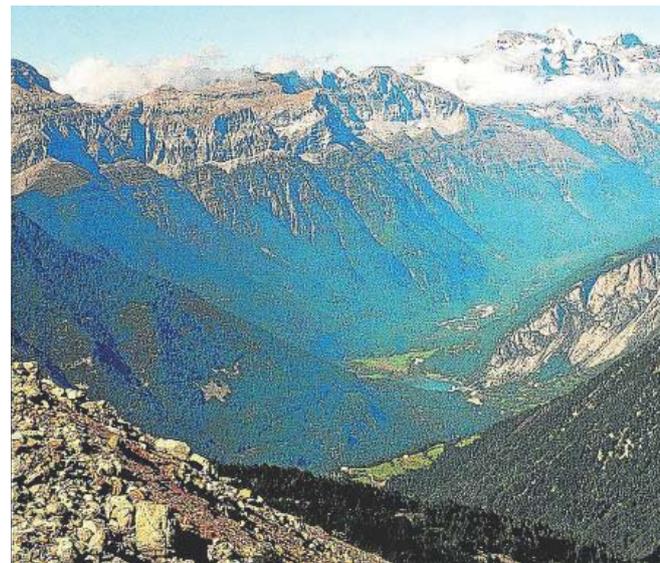




# Senderos de Sobrarbe

## DEL VALLE DE CHISTAU A BIELSA POR EL GR 19.1

Este histórico camino comunicó el valle de Chistau con Bielsa. Ahora está marcado como sendero GR 19.1, y nos lleva desde el despoblado de Señes por el collado de la Cruz de Guardia, en una ruta que discurre entre bordas, prados, espesos bosques y barrancos



▲ El valle de Pineta desde el collado de la Cruz de Guardia.

DAVID SAZ/FRAMES

**H**asta la construcción de las carreteras, este camino tradicional fue utilizado por los habitantes de Bielsa y del valle de Gistaín/Bal de Chistau para comunicarse. A mitad de recorrido, el estratégico collado de la Cruz de Guardia (2.103 m) actúa como puerta de entrada hacia la depresión del río Cinqueta o del Cinca, según nos movamos. El sendero asciende al collado entre bordas, prados de siega y tasca, para descender luego hasta Bielsa atravesando primero praderíos de alta montaña para adentrarse enseguida en un frondoso y sombrío bosque de pinos.

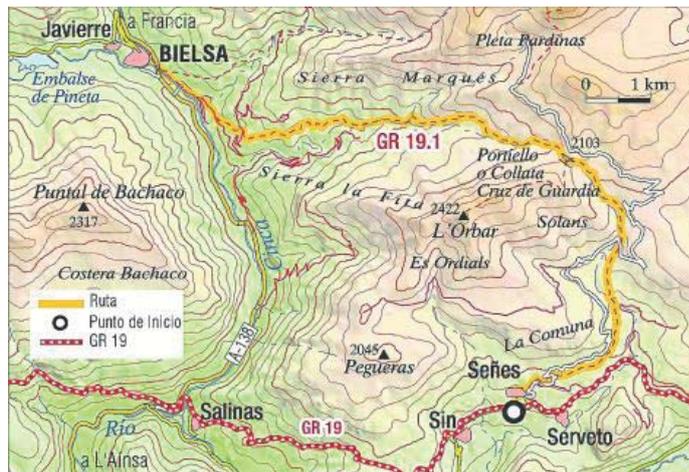
Desde Aínsa o desde Bielsa nos dirigimos por la carretera A-138 hasta el mesón de Salinas para tomar la A-2609 hasta Saravillo y allí otra local a Sin, pequeño pueblo del valle de Chistau que, junto con Serveto y el despoblado Señes, constituyó históricamente una entidad conjunta de gestión de pastos conocida como La Comuna. Pasado el pueblo, y antes de llegar a Serveto, nos apeamos en el cruce de Señes, junto a las escasas ruinas de la vieja ermita de Santa Lucía, donde en tiempos pasados se reunían tres veces al año los representantes de La Comuna. Allí arranca el recorrido del GR 19.1.

### Al refugio de Turmaquera

A los pocos minutos de iniciar la andada llegamos al reducido caserío de Señes, desde donde el sendero señalizado asciende entre prados y bordas, con algún tramo que discurre entre viejas paredes de piedra, cruzándose con la pista que sube al collado y al refugio de la Turmaquera. Tras vadear el barranco del Mon, la pendiente se acentúa, el camino sigue entre muros y campos con bordas y por terreno más abierto, tras unas dos horas y media de

### DE UN VISTAZO

MIDE: ▲ 2 🏠 2 🗺️ 3 🏠 4



CARTOGRAFÍA PRAMES



### DATOS ÚTILES

**Tipo de recorrido:** travesía.

**Distancia:** 14,4 km.

**Horario:** 6 h (sin paradas).

**Desnivel:** 900 m+ y 1.200 m-.

**Acceso:** Desde Aínsa o desde Bielsa nos dirigimos por la carretera A-138 hasta la altura del mesón de Salinas para tomar la A-2609 a Saravillo y a Sin.

subida, se alcanza el collado de la Cruz de Guardia que, a 2.103 m de altitud, es el punto más elevado del recorrido.

Tras admirar las amplias vistas que se contemplan desde el collado (Tres Sorores, Tres Marías, La Munia, Robiñera, valle de Barrosa...), iniciamos el camino de bajada hacia Bielsa. Transcurre éste en su mayor parte por espeso y umbrío bosque, sobre todo

## Desde el collado de la Cruz de Guardia se disfruta de amplias vistas

de pino con algunos caducifolios. La pendiente se suaviza tras pasar el barranco de Pardinas. A lo largo del recorrido, hay que cruzar, sin problema en estos tiempos de sequía, algunos barrancos laterales por la derecha del camino. Llegamos a la gran pared rocosa de Peña la Pella y vadeamos la desembocadura del barranco de El Cau o Rifarrera, siguiendo por pista en dirección

a Bielsa. Tras poco más de dos horas y media de bajada, el sendero desemboca en la carretera A-138, algo más abajo del desvío que lleva a Bielsa. Llegamos hasta la villa recorriendo el sendero educativo de Picaruela, que se inicia junto al puente medieval de Sorripas donde concluimos nuestro camino.

Esta ruta la realizamos el pasado domingo 8 de octubre un gru-



▲ Paisaje salpicado de bordas en el valle de Chistau. DAVID SAZ



▲ Vista de Saravillo y Punta Llerga desde el inicio de la ruta. CARLOS BRAVO



▲ Descansando en el camino de bajada hacia Bielsa. CARLOS BRAVO



po de veintiocho personas en una excursión organizada por el Centro Excursionista Ribagorza (CER) de Graus.

Un itinerario de cierta exigencia que permite recordar los viejos caminos que han unido históricamente los valles de Chistau y Bielsa, entre los ríos Cinqueta y Cinca.

**CARLOS BRAVO**  
Presidente del CER

## Campaña Montaña Segura

# EL ENTRENAMIENTO PARA LA MONTAÑA, UN FACTOR DE SEGURIDAD QUE CONVIENE PLANIFICAR

Es muy recomendable ejercitarse para la montaña, sobre todo si nuestra práctica es esporádica o de nivel medio-alto. Ello aumentará nuestra seguridad



◀ La marcha nórdica es un buen entrenamiento para el senderismo y la montaña.

MONTAÑA SEGURA

**E**ntrenar para la práctica del montañismo es una actividad muy recomendable, fundamental para quienes practican deportes de montaña a un nivel medio-alto pero igualmente importante para quienes van al monte con menos frecuencia o en actividades menos exigentes físicamente. Los datos del Servicio de Montaña de la Guardia Civil confirman que, en aproximadamente un 35-40 % de los rescates realizados en Aragón en los últimos años, uno de los factores determinantes es la sobreestimación del estado de forma o la falta de preparación física de los rescatados. Es decir, montañeros y senderistas que han forzado la máquina.

La mejor forma de entrenar para una actividad es, precisamente, practicándola pero si tu domicilio está lejos de una zona de montaña será bueno que planifiques rutinas de entrenamiento para que tus salidas de fin de semana sean más seguras y puedas alcanzar objetivos como realizar retos mayores, evitar posibles lesiones y disfrutar plenamente de una buena andada sin agotarte. Apuntaremos

aquí los aspectos que deberíamos entrenar, detallando ejercicios en nuestra web [www.montanasegura.com](http://www.montanasegura.com).

- Fuerza de frenado (excéntrica). Gastamos hasta tres veces más energía descendiendo una montaña que subiéndola, los músculos se alargan mientras van frenando un movimiento (contracción excéntrica). Este entrenamiento aumenta la coordinación intramuscular, fortaleciendo los músculos y articulaciones, ayudando a evitar lesiones y mejorando la potencia. Entrenalos de forma progresiva en intensidad y repeticiones, y no los hagas si tienes problemas de rodillas o tobillos.

- Fuerza resistencia/resistencia. Si vas a realizar largas rutas necesitas mejorar tu resistencia cardiovascular y tu fuerza resistencia (capacidad de los músculos para realizar una acción de baja intensidad durante mucho tiempo/repeticiones). La

marcha nórdica, caminar a ritmo ligero usando bastones para impulsarte, es una actividad muy completa que podemos introducir en nuestra rutina diaria, aumentando poco a poco el tiempo y la intensidad.

- Flexibilidad (rango de movimiento) o cantidad de movilidad que permite cada articulación. Hay estiramientos que deberías practicar de forma regular y antes de realizar la actividad senderista. Puedes hacerlos una o dos veces al día manteniendo 20 a 30 segundos cada postura y acordándote de cambiar de lado o extremidad.

- Equilibrio (propiocepción), aspecto físico en el que interviene la coordinación intermuscular y los músculos sinérgicos. Nos ayuda a evitar caídas y lesiones. Existe material específico como el 'bosu' o la tabla de equilibrio pero podemos trabajarlo de forma muy sencilla, en cualquier rato libre y dentro de

casa una o dos veces al día con sencillos ejercicios.

Otras recomendaciones útiles son usar una mochila con peso durante los ejercicios y cuidar el descanso, tan importante como el entrenamiento, no saturando la semana de ejercicios y dejando algún día de reposo, a ser posible justo antes de la actividad. A la hora de andar acorta tu paso (si das pasos muy largos pierdes energía recobrando tu centro de gravedad desplazado), balancea los brazos (serás más eficiente si brazos y piernas opuestas se mueven juntos), mantente erguido y con la vista al frente (si te inclinas y miras al suelo, biomecánicamente te estás casi impulsando a ti mismo hacia atrás). Y, por último, si tienes algún tipo de lesión o quieres prepararte de forma más específica, consulta con un profesional del deporte. Detalle de los ejercicios en [www.montanasegura.com](http://www.montanasegura.com)

**MONTAÑA SEGURA**





▲ El guarda de Cap de Llauset toma los registros diarios de la estación meteorológica. REFUGIO CAP DE LLAUSET

### KV de Maliciosa y fin de la temporada de carreras verticales con grandes resultados de la Selección de Aragón y el GTACAM

El 7 de octubre se disputó en Beceril de la Sierra (Madrid) la IV Maliciosa Vertical (5 Km y 1.050 m+), última prueba de la Copa de España de Carreras Verticales que confirmó los grandes resultados de la Selección de Aragón FAM-Scott y el GTACAM. Daniel Osanz venció en la carrera, quedando como primer junior en la clasificación final de la Copa de España de Carreras Verticales, en la que Kiko Navarro fue campeón absoluto tras terminar segundo en la KV Maliciosa, mientras José Antonio Algueta se imponía como veterano en la carrera y en la copa. Entre las chicas, Yaiza Miñana y Marta Guñu en categorías junior y promesa, respectivamente, fueron primeras en carrera y segundas en la clasificación final de la copa, mientras que Vanesa Pascual lograba un segundo puesto en la KV Maliciosa y el cuarto en la copa. Por su parte, Daniel Magallón consiguió un décimo puesto en la clasificación de la Copa de España, tras ser duodécimo absoluto en Beceril de la Sierra.

Grandes resultados por los que cabe felicitar a los deportistas y al equipo técnico de la Selección de Aragón y el GTACAM, así como a las entidades que los han apoyado, la FAM, Scott Running España, Tempo Finito, Territorio Trail Media y Deportes Zenit.

### Agenda de actividades con niños, de senderismo y formación de los clubes de la FAM

Entre las actividades con niños programadas por los clubes de la FAM para las próximas semanas figura el domingo 29 una salida al bosque de la Pardina del Señor (Peña Guara). En senderismo, el día 21 salda a las Peñas de Herrera (Senderistas de la Huecha), Biou Antiques por Pombie (Helios) y Barrachina por el valle del Pancrudo (USCTZ); el 21 y el 22, Otoñal Miguera (Tertulia Albada); el domingo 22 hayedo Tejera Negra (Aventuras Trepakabras), GR 15 Fanlo-Broto (China Chana), pasarelas de Montfalcó (Montañeros de Aragón), circular desde Alquézar (Peña Guara), Ordesa (Virgen del Carmen), Virgen de la Hoz desde Cordiente (CM Rodanas), sierra de Cameros (CM Pirineos), sierra de Guara (CAU), y el día 29, XVIII Día del senderista FAM y II Jornada de marcha nórdica (Montañeros de Aragón). En actividades de formación, 18 de octubre un curso de primeros auxilios y los días 20-22 de octubre curso de barrancos nivel 4 (Aventuras Trepakabras); el 18 de octubre inicio del curso de escalada (Club Litera de Montaña); días 28 y 29 curso de escalada artificial (CM Pirineos), y los días 21-22 y 28-29, iniciación a la escalada (CAU).

### El Espacio Pirineos acogerá el XVI Congreso de la Semam en Graus (Huesca)

El Espacio Pirineos de Graus será la sede durante los días 26 al 29 de octubre del XVI Congreso de la Sociedad Española de Medicina y Auxilio en Montaña (Semam). Entre los actos del programa figuran conferencias magistrales a cargo de Rafa Solana, Olivier Virón, Jorge García-Dihinx y Edurne Pasabán; mesas redondas y la proyección del filme 'Freedom under load', de Pavol Barabás, entre otras actividades. También se hará entrega de los premios Semam al doctor Eduardo Garrido, a José Luis San Vicente y a la Guardia Civil de Montaña, a la que se rendirá homenaje en su 50 aniversario. Programa y boletín de inscripción en [www.semamweb.com](http://www.semamweb.com)

### Éxito del XIX Día del Senderista de Aragón y la XVI Aragón Sur, celebrados en Teruel

El domingo pasado se celebró en Teruel el XIX Día del Senderista de Aragón coincidiendo por primera vez con la actividad de un club, la marcha y carrera por montaña XVI Aragón Sur, que organiza el Grupo Alpino Javalambre (GAJ). Un total de 560 personas y 60 voluntarios participaron en la doble cita deportiva. Francisco Javier Barea y Sara Lapesa se impusieron en la clásica de la Aragón Sur (20,6 km), mientras que Jorge Puerto y Esther Abril ganaban la corta (14,3 km). Por otro lado, Luis Masgrau, presidente de la FAM, entregó el Trofeo de Veteranos 'Jerónimo Lerín' a Pedro Gracia Pérez, presidente del GAJ.

## Registro de datos climáticos EL PAPEL DE LOS REFUGIOS Y LAS ESTACIONES DE ESQUÍ

Las estaciones de esquí y refugios de montaña aragoneses forman una singular red meteorológica. Sus valiosos registros han sido incorporados al Banco Nacional de Datos Climáticos

Entre las competencias de la Agencia Estatal de Meteorología figura 'El mantenimiento y permanente actualización del registro histórico de datos meteorológicos y climatológicos'. El Banco Nacional de Datos Climáticos (BNDC) es una base de datos que recoge la historia climática de España, con más de 453 millones de registros, y 10.000 millones de datos. En Aragón contamos con una red de observación muy singular y única en España, la red de montaña en Teruel y Huesca, formada, principalmente, por las estaciones de esquí, todos los refugios de montaña gestionados por la FAM y el refugio de Linza (Ansó).

Diariamente, los guardas y el personal de las estaciones recogen los datos de temperatura máxima, mínima, precipitación en 24 horas, espesor de nieve y meteoros observados, además de otras variables y muchas veces en condiciones atmosféricas muy complicadas.

El valor de estos datos es de suma importancia para estudios de variabilidad climática, ecosistemas, recursos hídricos y predicción atmosférica y, en muchas ocasiones, se alcanzan valores extremos de temperatura y precipitación. Además, los únicos registros en España tomados a más de 2.000 m de altitud los 365 días del año provienen de seis de estos puntos de observación. De esta red destacan por la longitud

de su serie climática los datos del refugio de Estós (1.890 m), con casi 30 años y, especialmente, el refugio de Góriz (2.195 m), que con sus más de 36 años de datos representa un verdadero tesoro climático referido a los Pirineos.

Recientemente, en colaboración con la Universidad de Zaragoza y dentro del marco del proyecto Climpy (Clima de los Pirineos), se ha realizado un proceso de revisión y recuperación de datos de esta red para su incorporación al Banco Nacional de Datos Climáticos.

Disponer de estos datos no hubiese sido posible sin la estrecha colaboración y la coordinación entre la FAM, las estaciones de esquí, administraciones locales y el servicio meteorológico nacional. Mención especial merece el trabajo de los colaboradores en los puntos de observación a lo largo del tiempo, tanto en la labor de medición como en el mantenimiento e instalación de los equipos meteorológicos.

SAMUEL T. BUISÁN  
Aemet Aragón

### TABLA DE DATOS EXTREMOS:

**Temperatura mínima:**  
Cap de Llauset (2.425 m):  
-22,6°C el 18/01/2017.

**Precipitación en 24 horas:**  
Pineta (1.240 m): 230 mm el  
20/10/2009.

**Espesor máximo nieve acumulada:**  
Góriz (2.195 m):  
399 cm el 06/02/1996.