



Encuentro Activo de Invierno Mujer y Montaña

Aproximación al refugio de Lizara el martes pasado, con 1,25 m de nieve, sol y ventisca. REFUGIO DE LIZARA

El fin de semana del 18 y 19 de febrero, tendrá lugar el I Encuentro Activo de Invierno Mujer y Montaña, organizado por la Federación Aragonesa de Montañismo (FAM) en el refugio de Lizara (Aragüés del Puerto). Es una propuesta dirigida a mujeres mayores de 18 años interesadas en aprender y ampliar sus conocimientos de seguridad en montaña invernal, y pasar unos días en compañía de otras mujeres con las que compartan su afición a la montaña.

El encuentro se ha gestado desde la vocalía de Mujer y Montaña de la FAM, que promueve acciones positivas para reforzar la presencia de la mujer en el montañismo, un deporte de carácter individual en el que la mujer puede encontrar dificultades de relación, formación y práctica. La asociación americana femenina SAFE AS Clinics, que realiza ac-

tividades de formación, asesoramiento y educación en el sector de la nieve y las avalanchas, es uno de los referentes de actividades de montaña invernal dirigidas a mujeres, destacado desde la organización del encuentro de Lizara, en el que se han fijado tres líneas de trabajo:

- El aprendizaje de técnicas de autorrescate y movilidad en montaña invernal.
- Estimular las relaciones y reforzar los lazos entre mujeres que practican deportes en montaña.
- La búsqueda del bienestar y del equilibrio a través de la meditación y el movimiento, aplicando las técnicas orientales del taichí y el chi kung, y su traslado a situaciones de estrés que puedan surgir en la actividad de montaña.

Las responsables del encuentro son Astrid García, vocal de Mujer y Deporte de la FAM, Rocio Hurtado, ingeniera de mon-

tes y nivóloga del Centro A Lurte, y Marie Flandinette, maestra de taichí y chi kung.

Para esta primera edición se han dispuesto 15 plazas, con un coste de inscripción de 85 € por persona para federadas de la FAM (100 € si pertenece a otra federación). El precio incluye la asistencia a los talleres y la pernocta en el refugio de Lizara en régimen de media pensión (cena del sábado y desayuno del domingo). Es requisito obligatorio tener la licencia en vigor (2017, modalidad B). Aquellas personas que acudan con esquís deberán contar con licencia deportiva en montañismo con extensión a esquí de montaña.

Para participar en el encuentro hay que llevar el material habitual para salidas invernales (ropa de abrigo, bota invierno o rígida, piolet, crampones, casco), y, si se dispone de ello, el equipo básico

de rescate para avalanchas formado por pala, sonda y ARVA. Se puede acudir al encuentro con raquetas o con esquís de travesía para realizar las aproximaciones al terreno donde se realizarán los talleres de nieve, sin olvidar ropa cómoda para la práctica de taichí y el chi kung.

La recepción de las participantes en la instalación montañera será el sábado día 18 entre las 8.00 y las 10.00, para dar paso a la sesión de formación sobre autorrescate en la nieve, que se prolongará hasta la hora de la comida. Por la tarde (15.30 a 18.00) habrá charlas técnicas que precederán a una sesión de taichí y chi kung (18 a 19.30). Durante la cena habrá un sorteo de material deportivo.

La mañana del domingo comenzará con otra sesión de taichí y chi kung (7 a 8.00) y, tras el desayuno, se dedicarán otras cua-

tro horas a charlas técnicas sobre autorrescate y circulación en la nieve. La finalización del encuentro está prevista a las 15.30 del domingo, tras un aperitivo y sesión de conclusiones y despedida.

Las interesadas en participar en este I Encuentro Activo de Invierno Mujer y Montaña pueden formalizar su inscripción a través de la web www.fam.es/noticias/1012-i-encuentro-de-invierno-mujer-y-montana-2017. El justificante de ingreso de los derechos de inscripción (cuenta: ES72/2085/5239/09/0330054248) debe enviarse junto con la ficha cumplimentada y una copia de la tarjeta federativa en vigor, al correo fam@fam.es antes del día 13 de febrero.

Para compartir transporte hasta el refugio puede contactarse con el teléfono 653 560 249.

FAM

Vocalía de Mujer y Montaña

II-III / FITUR: SE PRESENTAN EL GTTAP 2017 Y LA 'APP' Y EL FOLLETO DE SENDEROS Y ARAGÓN BIKE

IV-V / SESENTA CAMINOS PARA CONOCER ARAGÓN: ANDADAS POPULARES PARA 2017

VI / DE PASEO POR LOS SABINARES DE MONEGROS: VUELTA A LA RETUERTA DE PINA

VIII / LA SALUD ES LO PRIMERO: UN CHEQUEO MÉDICO ANTES DE PRACTICAR SENDERISMO

PROMUEVE:



CON LA GARANTÍA EDITORIAL DE:



PATROCINAN:



19 DE ENERO DE 2017

ARAGÓN país de montañas

FERIAS | Turismo de Aragón exhibe los valores naturales y sostenibles de nuestra tierra

Presentados en Fitur el GTTAP 2017 y una 'app' de Senderos Turísticos

Ayer dio comienzo en la Institución Ferial de Madrid la 37 edición de la Feria Internacional de Turismo, Fitur 2017, que se prolongará hasta el domingo, siendo los días 22 y 23 los abiertos al público. El pabellón de Aragón (Ifema, Pabellón 7-Stand 7B10) acogió las presentaciones de la nueva aplicación móvil ('app') 'Senderos Turísticos de Aragón', folletos turísticos dedicados a senderos y a rutas de BTT, y la edición 2017 del Gran Trail Trangoworld Aneto-Posets (GTTAP). Antes, la directora general de Turismo, Marisa Romero, había inaugurado la feria con una presentación de la Reserva de la Biosfera Ordesa-Viñamala, Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido. Contenidos todos ellos muy acordes en una edición de Fitur que abre un 2017 declarado como Año Internacional del Turismo Sostenible para el Desarrollo.

Senderismo seguro

Marta Ferrer, responsable de Cartografía de Prames, fue la encargada de presentar la nueva 'app' 'Senderos Turísticos de Aragón', aplicación móvil gratuita que, además de su utilidad práctica para el excursionista, tiene entre sus objetivos principales el hacer del senderismo una actividad más segura, ya que posibilita la consulta de información básica y cartografía de detalle de la ruta aunque no se disponga de conexión de datos. La aplicación es una herramienta añadida al portal homónimo (www.senderosturisticos.turismodearagon.com), presentado en la anterior edición de Fitur, para facilitar el acceso a todos sus contenidos. Este portal recibe una media mensual de 12.000 visitas, con meses punta de 18.000 visitas.

La 'app' ofrece ya información sobre cerca de 300 rutas, que suman 3.900 kilómetros de senderos en las tres provincias. Dispone de un mapa general donde aparecen todas las rutas y un buscador por texto que, en su modo avanzado, permite seleccionar la ruta más adecuada a nuestro interés filtrándola por distintos conceptos (duración del recorrido, desnivel, tipo de ruta, señalización).

Una vez seleccionada la ruta y señalada como 'favorita', la aplicación descarga la información sobre la ruta, su recorrido o track y la cartografía excursionista (escala 1:40.000), de manera que podemos consultarlos aunque nos movamos por lugares sin conexión. Esta posibilidad, sumada a la calidad y detalle de la cartografía, constituyen



Marisa Romero, directora general de Turismo, en la presentación del GTTAP 2017. FOTOS PRAMES



Carmen Maldonado (FAM), Marisa Romero (Turismo), José Luis Soro (Gobierno de Aragón), Mariano Soriano (Deportes), Sergio Rivas (Prames), Jorge García (Peña Guara) y José Luis Hernández (ATEVB). FOTO TURISMO DE ARAGÓN

un importante elemento de seguridad para el senderista.

La 'app' 'Senderos Turísticos de Aragón' tiene poco peso (inferior a 10 Mb), y solo pide autorización para acceder a la ubicación del dispositivo, necesaria para ubicarnos en la cartografía. Además de la ruta y la cartografía y al igual que su web hermana, la aplicación móvil facilita una ficha con la información básica de la ruta, MIDE y fotografías, permitiendo la navegación desde un menú hacia

otras rutas y contenidos sin tener que volver atrás.

Tras la presentación de la 'app', Rafael Yuste, responsable de Colecciones de la editorial Prames, dio a conocer un nuevo folleto turístico dedicado a los senderos de Aragón, con un centenar de paseos y excursiones, ascensiones, senderos accesibles, grandes rutas temáticas y senderos de gran recorrido, y otro del mismo formato dedicado a las rutas de BTT ('Aragón Bike'), con 107 propuestas por las tres provincias.

El Gran Trail Trangoworld Aneto-Posets 2017 (GTTAP), que se celebrará en Benasque los días 21 a 23 de julio, está considerado como el mayor evento de carreras por montaña de Aragón y una de las grandes citas nacionales.

Carrera de gigantes

La prueba deportiva ha tenido a Fitur como escenario privilegiado para la presentación de su quinta edición, en acto conducido por Marisa Romero con la participación de José Luis Soro, con-



Vista del stand de Aragón con los folletos 'Senderos Turísticos de Aragón' y 'Aragón Bike' en primer plano.



El consejero José Luis Soro, durante la presentación del Gran Trail Trangoworld Aneto-Posets.



Marta Ferrer (Prames) explica la nueva 'app' 'Senderos Turísticos de Aragón'. TURISMO DE ARAGÓN

sejero de Vertebración del Territorio, Movilidad y Vivienda del Gobierno de Aragón; Mariano Soriano, director general de Deportes; José Luis Hernández, gerente de la Asociación Turística Empresarial Valle de Benasque, promotora del evento; Jorge García, director técnico y representante del Club Peña Guara, y Sergio Rivas, gerente de Prames, empresa organizadora.

La presentación coincidió con la apertura del plazo de inscripciones en las cinco carreras del



**eros
ano.**

GTTAP: el Gran Trail Aneto-Posets (105 km y 6.760 m+), la Vuelta al Aneto (55 km y 3.630 m+), la Maratón de las Tucas (42 km y 2 500 m+), la Vuelta al Pico Cerler (25,5 km y 1 250 m+), y la Vuelta al Molino de Cerler (9 km y 450 m+). Trascurrida la primera hora el número de corredores inscritos superaba ya el millar. El año pasado participaron 2.573 deportistas (3.100 inscritos), el público contabilizado en Benasque ascendió a unas 15.000 personas y el valle registró 25.000 pernoctas durante el fin de semana del GTTAP. Este año se han introducido mejoras en los recorridos y se ha ampliado el límite de inscripciones de algunas de las carreras, ampliando el conjunto hasta las 3.500 plazas.

Naturaleza de Aragón

El stand diseñado este año por Turismo de Aragón representa a un árbol que despliega sus ramas para acoger al visitante, con iconos destacados como el camino de Santiago francés por Aragón, la estación de Canfranc, el 800 aniversario de los Amantes de Teruel, el turismo de aventura y el turismo astronómico o de observación de las estrellas. La puesta en escena y el programa de presentaciones de Turismo de Aragón resaltan la oferta de naturaleza de Aragón como uno de sus principales valores turísticos y elementos de atracción del visitante, representado por sus espacios naturales, la oferta de senderismo y rutas de BTT, el ecoturismo, el turismo fluvial y otras modalidades de turismo activo. Estos recursos se transmiten al visitante a través de los cinco sentidos mediante pantallas, plantas aromáticas, reproducción de sonido de pájaros, materiales que simulan la madera natural y un rincón para degustar sabores característicos. El stand cuenta con un simulador de parapente, gafas de realidad virtual y un espacio dedicado a la papiroflexia.

PRAMES

NOTICIAS DEPORTIVAS

■ **ESQUÍ**

Aramón-Cerler acoge el Trofeo Villa de Benasque, Campeonato de España de Cronoescalada y Sprint

La estación invernal de Cerler, en el valle de Benasque, será sede los días 4 y 5 de febrero del Campeonato de España de Cronoescalada 'XVIII Memorial del Recuerdo', el Campeonato de España de Sprint y el Campeonato de Aragón de Clubes. El Campeonato de Cronoescalada puntúa para la copa de España, pero el de Sprint no. El período de inscripción

para estas pruebas, organizadas por el Club Montañeros de Aragón de Barbastro, finaliza el 2 de febrero. Este es el programa previsto para el evento deportivo:

- Viernes 3 de febrero, 17.00-20.00. Recepción de participantes y entrega de dorsales, en el Palacio de los Condes de Ribagorza de Benasque. Todo corredor/a preinscrito que llegue con posterioridad a las 20.00 sin haberlo comunicado a la organización, perderá su derecho de participación y la cuota de inscripción abonada. 20.30: reunión informativa de la cronoescala en el Palacio de los Condes de Ribagorza.

- Sábado 4, al las 9:00: salida de la cronoescalada. 13:00: entrega de premios y trofeos en la zona de Cota 2000 m de la Estación de Esquí de Aramón-Cerler. 20:30: reunión informativa de la prueba de Sprint en el Palacio de los Condes de Ribagorza.

- Domingo 5. 10.00: comienzo de la prueba de Sprint en la zona del Ampriu. 13.30: entrega de premios y trofeos en la zona de Ampriu 1912 m de la Estación de Esquí de Aramón-Cerler. Más información en: www.clubmab.org/2017/01/16/campeonato-de-espana-de-esqui-de-montana.

■ CARRERAS

700 corredores disputarán en Sierra Nevada el primer campeonato de España de snow running

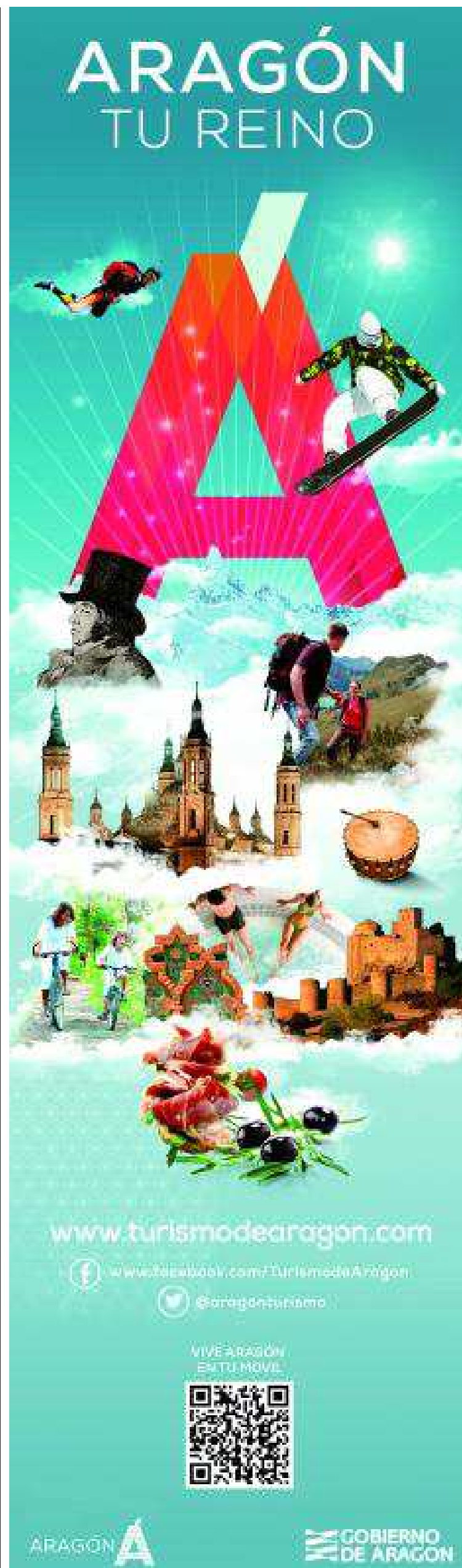
Este próximo sábado 21 de enero se disputará en la localidad granadina de Pradollano la sexta edición del Snow Running Sierra Nevada y I Campeonato de España de Snow Running, organizado por la Fedme. Esta modalidad deportiva consistente en correr por la nieve proviene de los países nórdicos y gana adeptos año a año. Así, si en la primera edición de la Snow Running Sierra Nevada participaron 58 corredores, este año hay inscritos 700. La carrera se disputa al caer la noche sobre un recorrido de 12,70 km con un desnivel positivo acumulado de 920 m+, en categoría absoluta, y otro de 8 km y 663 m+ para las categorías cadete y juvenil. Es otra forma de practicar la montaña invernal.

■ COMPETICIÓN

Claudia Valero y Juan Servera (GTEMA) suben al podio en Candanchú en el primer Campeonato de España Individual de Esquí de Montaña

El pasado 14 de enero se disputó en la estación de esquí de Candanchú el primer Campeonato de España Individual de Esquí de Montaña, en el que resultó vencedora en categoría cadete femenina la aragonesa Claudia Valero, del Club Atlético Sobrarbe, resultando Juan Servera, del Panticosa Esquí Club, segundo en cadete masculino. Ambos deportistas forman parte del Grupo de Tecnificación de Esquí de Montaña de Aragón (GTEMA). Otros esquiadores federados en Aragón que subieron al podio fueron el multicampeón del mundo de carreras por montaña Luis Alberto Hernando, que ganó la prueba en categoría sénior veterano, y Mónica Sáez, tercera en sénior veterana femenina.

Los ganadores absolutos del Campeonato de España de Esquí de Montaña Individual, Gran Premio Rise Up Millet, fueron Oriol Cardona y Clàudia Galicia, ambos de la catalana FEEC. La prueba, organizada por el Club Candanchú Esquí Alp y la estación de Esquí de Candanchú, presentaba 1.250 metros de desnivel positivo en cinco exigentes subidas, en categorías sénior y junior masculino, y 900 metros de desnivel positivo en cuatro subidas para categorías junior femenino y cadete.



ARAGÓN país de montañas

SENDERISMO | La Ruta de los Monegros abre el calendario de Andadas Populares de Aragón 2017

Sesenta caminos para conocer Aragón

Un año más, el calendario de las Andadas Populares de Aragón comienza en pocos días con la Ruta de los Monegros, en Nuez de Ebro. Será la primera de las 60 andadas programadas en las tres provincias aragonesas para mostrarnos rincones y pueblecitos que, de no existir esta propuesta senderista, sería más difícil conocer.

De las 59 andadas que contemplaba el calendario del 2016, se celebraron todas salvo dos, la de la Almunia de Doña Godina y la de Ateca. La mayoría de las andadas se repiten de un año a otro. Para 2017 tenemos cinco bajas respecto al año pasado: Ateneo del Horno de Bea, Ruta Senderista de Valdejalón en La Almunia de Doña Godina, Nocturna de las Estrellas de Mora de Rubielos, Otoño de la Comarca de Andorra-Sierra de los Arcos y la Calcenada de Otoño. Pero el balance numérico ha resultado positivo porque hemos registrado seis altas en el listado de andadas que son: Miradores del Pirineo, en Castejón de Valdejasa; Estrechos del Ebrón, en Tormón; El Santo en Aniñón; Deja Huella con Rey Ardid, en Zaragoza; Nocturna de Montearagón en Tierz y Nocturna de Calatayud. Hay otra nueva andada que sustituye a la de Nonaspe, y de la que se hace cargo la comarca de Bajo Aragón-Caspe.

Como podemos comprobar, en el calendario de las Andadas Populares de Aragón para 2017 hay rutas por la mayoría de las comarcas aragonesas, en las capitales de provincias, rutas de montaña, caminos rurales, senderos de gran recorrido (GR), senderos abandonados, etcétera. En definitiva, casi todos los fines de semana tenemos dos o tres sitios para elegir, siempre con la 'Credencial del caminante' para poder sellar nuestra participación en la andada y poder optar a estar entre los diez primeros clasificados al final de la temporada, que luego reciben un homenaje en la plaza del Pilar de Zaragoza con motivo de la Jorgeada.

De este extenso calendario hay tres citas que merece la atención destacar, nos referimos a andadas organizadas por asociaciones que destinan los ingresos de la actividad a la atención de personas con discapacidad. La primera es la andada 'Atadi-Alcorisa', organizada por Atadi y la Fundación Kalathos, que lleva en nuestro calendario diez años y en la que participan entidades de todo Aragón; la segunda es la 'Aspace Huesca', que lleva con nosotros cinco años y es un ejemplo de organización, con toda Huesca volcada totalmente con ella, y la tercera es 'Deja huella con Rey Ardid', que figura por primera vez en el calenda-



Este año el calendario de Andadas Populares de Aragón incorpora seis nuevas citas. FOTOS RAFA CORED

rio de andadas populares pero lleva 4 años organizándose. La Fundación Rey Ardid destina todos los ingresos de la andada a asociaciones que se dedican a la ayuda de los demás y desde el COAPA les manifestamos nuestro apoyo y agradecemos que estén en nuestro calendario.

En este 2017 cumplimos doce años desde que salió el primer calendario, que comenzamos en 2006 con 30 andadas y unos 14.000 participantes. Cada año han ido creciendo tanto el número de andadas como el de participantes, que el año pasado llegaron la cifra de 24.400. De las 30 andadas del primer año, 14 han estado con nosotros las 12 ediciones y el resto se han ido incorporando año tras año.

Desde estas líneas queremos agradecer a la empresa Fontecabras, patrocinadora del agua y la cinta de marcaje de recorridos de todas nuestras andadas, por el esfuerzo que está realizando. No quiero olvidarme de los convenios con distintas empresas que tenemos, Prames para la realización de inscripciones, Ambuibérica para las ambulancias y la asegurador FIACT en la contratación de los seguros. Además este año, para quienes quieran hacerse una prueba de esfuerzo, la clínica Manonelles ofrece un descuento a los federados en Montaña y a los participantes del COAPA.

Ruta de los Monegros
El próximo domingo 5 de febrero



Llegando al toro de Osborne para hacer sonar la esquila, en la Ruta de los Monegros del año pasado.

se abrirá el calendario de las Andadas Populares de Aragón 2017 con la X edición de la Ruta de los Monegros, en Nuez de Ebro. Organizada por Os Andarines d'Aragón, será el momento del reparto de los calendarios COAPA a los participantes y también a los organizadores, que se podrán llevarse los que necesiten para sus andadas.

Los participantes sellarán su primera andada para la Liga COAPA y podrán programarse su calendario de asistencia a las andadas de todo el año.

El recorrido parte de Nuez y termina en Nuez, dibujando dos itinerarios circulares con tramos nuevos respecto a los de años anteriores. Nos acercaremos hasta el emblemático toro de

Osborne, comeremos panceta a la brasa en la caseta de los cazadores, recorreremos barrancos y andaremos por nuevos tramos. El recorrido corto es de 18 km. y el largo de 23 km, separándose ambos en el km. 16, punto donde estará el avituallamiento del caldo caliente. Son recorridos que no tienen dificultad técnica pero sí unos desniveles que salvar, la ruta corta 451 m+ y la larga 596 m+.

Todo discurre por el paisaje desértico de los Monegros, recorriendo senderos con trincheras de la Guerra Civil, barrancos que te encajonan en un paisaje espectacular, caminos abiertos por las estepas monegrinas, crestas con vistas a las huertas del Ebro, el castillo de

Alfajarín, la ermita de la Virgen de la Peña y, sobre todo, el espectacular toro de Osborne con la esquila colgada de sus partes, que podrás hacer sonar y fotografiarte con ella.

Las credenciales y el desayuno serán en el pabellón cultural de Nuez, por gentileza del Ayuntamiento, en horario de 7.30 a 8.30, momento en que se dará la salida. La llegada de los primeros participantes está prevista sobre las 12.00 y la comida se servirá a partir de las 13.00, conforme vayan llegando los participantes. Más información e inscripciones en la web www.osandarines.com.

JOSÉ MARÍA GALLEGU DUQUE
Presidente de Os Andarines
y coordinador del COAPA

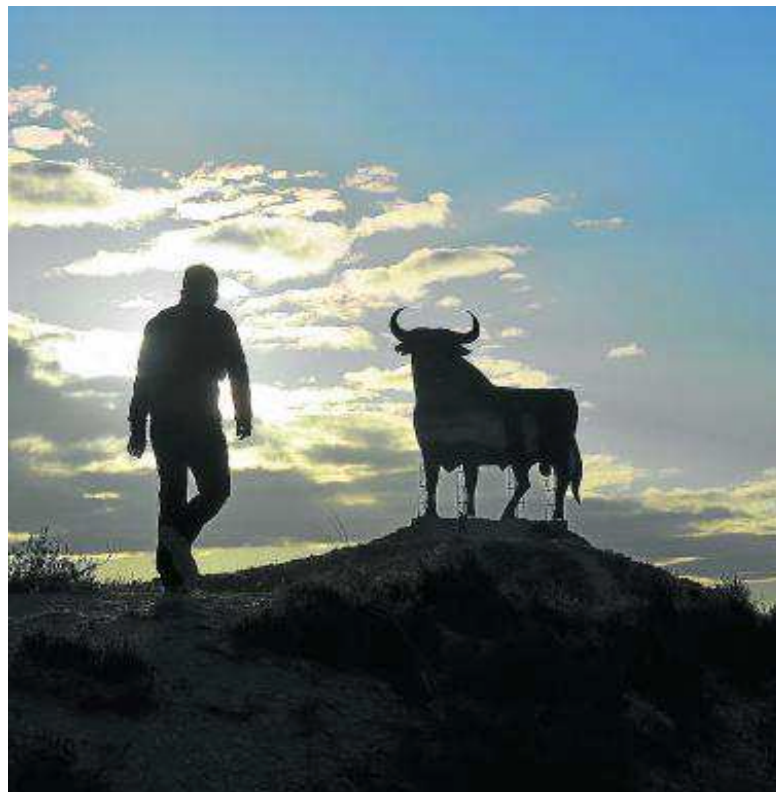
ATENCIÓN MONTAÑERO

SOLIDARIAS. En el calendario de las Andadas Populares de Aragón para 2017 figuran tres citas de especial contenido solidario: la Atadi-Alcorisa, organizada por Atadi y la Fundación Kalathos, la Aspace Huesca y la Deja huella con Rey Ardid.

MONEGROS. La primera andada del calendario de este año será la X Ruta de los Monegros, el domingo 5 de febrero en Nuez de Ebro. Está organizada por la asociación deportiva Os Andarines d'Aragón y propone dos recorridos de 18 y 23 kilómetros.



La X Ruta de los Monegros propone dos recorridos circulares desde Nuez de Ebro de 18 y 23 km.



La X Ruta de los Monegros abre el calendario de andadas el 5 de febrero.

CALENDARIO DE ANDADAS POPULARES DE ARAGÓN 2017

5 de febrero. X Ruta Monegros, Nuez de Ebro (Za). 18 y 23 km. Organiza: Andarines d'Aragón.

19 de febrero. II Caminata Floración del Almendro, Ayerbe (Hu). 10 y 25 km. Ayuntamiento de Ayerbe y AD Padelante.

26 de febrero. V Ruta de la Reconquista, Montañana (Hu). 19 km. Club de Montaña de Ribagorza.

5 de marzo. IV Ruta de Pedro Saputo, Almudévar (Hu). 25 km. Os Andarines d'Aragón.

12 de marzo. XVI Marcha Senderista Comarca de Matarranya, Peñarroya de Tastavín (Te). 12 y 24 km. Comarca del Matarranya.

12 de marzo. XXVIII Marcha Senderista Comunidad de Calatayud, Calatayud (Za). 12 y 25 km. SC y D Comunidad Calatayud-Comuneros.

19 de marzo. XIV Marcha Senderista Comarca de Andorra, Andorra (Te). 13, 18 y 22 km. Club Comarcal Andorra Sierra de Arcos.

19 de marzo. VI Marcha Miradores del Pirineo, Castejón de Valdejasa (Za). 15 y 25 km. Ayuntamiento de Castejón de Valdejasa.

25 de marzo. XIV Andada Atadi-Alcorisa, Alcorisa (Te). 5, 13 y 18 km. Atadi y Fundación Kalathos.

26 de marzo. XI Marcha Senderista Villa de Mequinenza, Mequinenza (Za). 14 y 20 km. Ayuntamiento de Mequinenza.

2 de abril. XVI Andada Tras l'Arba de Tauste, Tauste (Za). 10 y 21 km. El Caidero, Colectivos Albardas y Matarile.

2 de abril. XVII Marcha Senderista Comarca Campo de Daroca, Daroca (Za). 12 y 23 km. Comarca Campo de Daroca.

2 de abril. II GR-262 K-mina Cuencas Mineras, Montalbán (Te). 19 y 224 km. Comarca Cuencas Mineras.

9 de abril. VI Andada Belmonte de Gracián, Belmonte de Gracián (Za). 14 y 28 km. Ayuntamiento de Belmonte de Gracián.

22 de abril. XVI Jorgeada de Aragón, Zaragoza. 18, 50 y 75 km. Os Andarines d'Aragón.

22 de abril. I Estrechos del Ebrón, Tormón (Te). 20 km. Grupo ArradeMont.

22 de abril. IX Marcha La Galliguera, Biscarrués (Hu). 19 y 22 km. Coordinadora Biscarrués-Mallos de Riglos.

29 de abril. II Marcha Senderista El Santo, Aniñón (Za). 12 y 22 km. AD BTT Aniñón.

30 de abril. X Travesía Sierra de Los Ríos, Hecho (Hu). 25 km. Club de Montaña Asamún.

7 de mayo. XI La Gayubada, Mainar (Za). 15 y 25 km. Asociación Cultural El Castillejo.

7 de mayo. V Aspace Huesca, Huesca. 18 km. Aspace Huesca, Comarca de la Hoya de Huesca y Ayuntamiento de Huesca.

14 de mayo. X La Vitorada, Sediles (Za). 15 y 26 km. Ayuntamiento de Sediles.

14 de mayo. XIII Marcha Senderista de Alacón, Alacón (Te). 14 y 20 km. Club Comarcal Andorra Sierra de Arcos.

14 de mayo. IV Deja Huella con Rey Ardid, Zaragoza (Za). 5 y 10 km. Fundación Rey Ardid.

14 de mayo. VIII Marcha de Primavera del Maestrazgo, Mirambel (Te). 14 y 24 km. Comarca del Maestrazgo.

20 de mayo. XIII Ruta de los Castillos, Bolea (Hu). 21 y 33 km. Os Andarines d'Aragón y comarca de La Hoya de Huesca.

27 de mayo. XI Marcha El Maestro Zapatero de Brea, Brea de Aragón (Za). 23 km. Senderismo Brea de Aragón.

27 de mayo. VI Andada Arbir-Malena, Moyuela (Za). 24 km. AC Arbir-Malena.

28 de mayo. IV Marcha Senderista de Jaca por los Pueblos de la Solana, Jaca (Hu). 15, 30, 40 km. Club Atletismo Jaca.

2 de junio. XI Marcha Nocturna de Zaragoza, Zaragoza (Za). 14 y 22 km. Os Andarines d'Aragón
3 de junio. VI Ruta del Papa Luna, Illueca (Za). 17, 20 y 24 km. Club de Montaña Isuara.

4 de junio. V Ruta del Acebo, Añón de Moncayo (Za). 17 y 25 km. Ayuntamiento de Añón de Moncayo.

11 de junio. VIII Marcha Senderista Norte de Guara, Nocito (Hu). 21 km. Comarca de la Hoya de Huesca y Peña Guara.

11 de junio. IX Marcha Senderista Comarca del Jiloca, Bañón (Te). 4, 15 y 22 km. Comarca del Jiloca

17 de junio. X 40 x 4000, Luesia (Za). 24, 35 y 48 km. Asociación Cultural Fayanás.

18 de junio. VII Marcha Senderista de la Concordia, Aguaviva (Te). 18 y 25 km. Comarca del Bajo Aragón.

25 de junio. VI Marcha Comarca Campo de Cariñena, Aguaron (Za). 15 y 22 km. Comarca Campo de Cariñena.

25 de junio. XI Redolada Senderista El Cucharón Solidario, Santa Cruz de Moncayo (Za). 23 km. Club de Montaña El Cucharón.

1 de julio. XI Las Calzadas, Aliaga (Te). 15 y 212 km. Ayuntamiento de Aliaga.

2 de julio. IV Rodanas Villa de Épila, Rodanas y Epila (Za). 15 y 22 km. Ayuntamiento de Epila.

8 de julio. XIII Huechada, Magallón (Za). 33 km. Senderistas de La Huecha.

8 de julio. VI Nocturna Tierz-Montearagón, Tierz (Hu). 14 km. Comarca Hoya de Huesca y Peña Guara.

22 de julio. XV Nocturna Extrema D.O. Calatayud, Calatayud (Za). 12 y 26 km. SCD Comunidad Calatayud-Comuneros.

4 de agosto. XVI Calcenada, Calcenada (Za). 16, 31 y 104 km. Sección Dep. de AA CC Amigos de Calcena.

10 de septiembre. III Marcha Senderista Amigos de Alba, Alba del Campo (Te). 15 y 25 km. Asociación Cultural Amigos de Alba.

10 de septiembre. VI Marcha Senderista de Lizara, Lizara (Hu). 15 km. Refugio de Lizara y club Lo Bisaurín.

17 de septiembre. XIII Puyada a Oturia Andada a San Pedro, Sabiñanigo (Hu). 13 km. Grupo de Montaña Sabiñanigo.

17 de septiembre. VI K-mina Cuencas Mineras, Munesa (Te). 15 y 24 km. Comarca de las Cuencas Mineras.

24 de septiembre. XIV Ruta del Destierro, Ateca (Za). 14 y 27 km. Club de Montaña Zorrolong.o

24 de septiembre. V Marcha senderista La Plana de Cadrete, Cadrete (Za). 10 y 20 km. Ayuntamiento de Cadrete.

30 de septiembre. XIV Redolada a Zaragoza, Zaragoza. 15 y 24 km. Os Andarines d'Aragón.

1 de octubre. VII Ruta Senderista Comarca Bajo Aragón-Caspe, Chiprana (Za). 11 y 22 km. Comarca Bajo Aragón Caspe.

8 de octubre. XVI Marcha Senderista Aragón Sur, Teruel. 16 y 221 km. Grupo Alpino Javalambre.

22 de octubre. XIII Marcha Senderista Otoño Valle de Anso, Anso (Hu). Asociación Deportiva Linza.

22 de octubre. XIV Comarca del Maestrazgo, Molinos (Te). 12 y 24 km. Comarca del Maestrazgo.

28 de octubre. XI Andada de Otoño Sierra de Luesia, Luesia (Za). 15 y 21 km. Asociación Cultural Fayanás.

29 de octubre. VI Ruta de los Bañeros de Jaraba, Jaraba (Za). 11 y 22 km. Asociación Iniciativas Turísticas de Jaraba.

18 de noviembre. III Andada Popular Puerta al Invierno, Jaca (Hu). 42 km. CP Mayencos y comarca de La Jacetania.

19 de noviembre. XXI Marcha Senderista del Mezquín, Valdealgorfa (Te). 12, 19 y 23 km. MASEM.

Día del Senderista. Fecha por concretar. Inauguración del GR-10 (Te). FAM.

EXCURSIÓN | Por los sabinars del perdido bosque de los Monegros

En medio de los áridos y deforestados Monegros, la Retuerta de Pina de Ebro constituye un retazo de bosque autóctono que nos recuerda cómo debía de ser este territorio en un pasado no demasiado lejano. Nuestra excursión recorre el sabinar de la Retuerta, que atravesaremos de norte a sur en un recorrido circular. El punto de partida y llegada será la gasolinera del hostel El Ciervo, situada en el kilómetro 381,5 de la carretera N-II, entre Pina de Ebro y Bujaraloz.

Con una extensión originariamente de más de 6.000 ha, este antiguo bosque llegó a contar con protección real desde el siglo XIII, cuando el rey Jaime I el Conquistador decidió reservarlo para su disfrute junto con otra dehesa situada en Sena. De esta manera la Retuerta logró permanecer más o menos inalterada hasta comienzos del siglo XX en que, siendo propiedad del Patrimonio Forestal del Estado, este organismo decidió privatizarla, dividiéndola en lotes de unas 700 ha que se vendieron en subasta. El resultado de esta desafortunada actuación fue la roturación de un bosque milenario que quedó reducido a unas escasas 1.500 ha. Los árboles más majestuosos se talaron para madera y el sabinar fue relegado a las laderas de más difícil cultivo.

A pesar de todo, hoy día la Retuerta sigue conservando un gran valor ecológico, incrementado por la deforestación de las tierras circundantes, que ha convertido a este paraje en una isla de vegetación que sirve de refugio a la fauna en medio de los desolados páramos monegrinos.

Pasada la gasolinera, en la margen derecha de la carretera en sentido Lérida, encontraremos una pista que sale asfaltada en su inicio. Caminaremos por ella, dejando sucesivamente de lado un desvío a la derecha y otro a la izquierda para, en dirección sur, entrar hacia la val de Falcones. Si no nos hemos equivocado, a nuestra derecha quedará una curiosa torre-palomar redonda.

Pronto se llega a una nueva bifurcación. Dejaremos a mano derecha la pista más ancha y cuidada, que sube por la ladera izquierda de la val, para seguir la que, en muy mal estado, va remontando la val de Falcones por su margen derecha, separando la zona cultivada de las laderas cubiertas de vegetación en las que, conforme ganamos altitud, las sabinas van alternándose con los pinos carrascos.

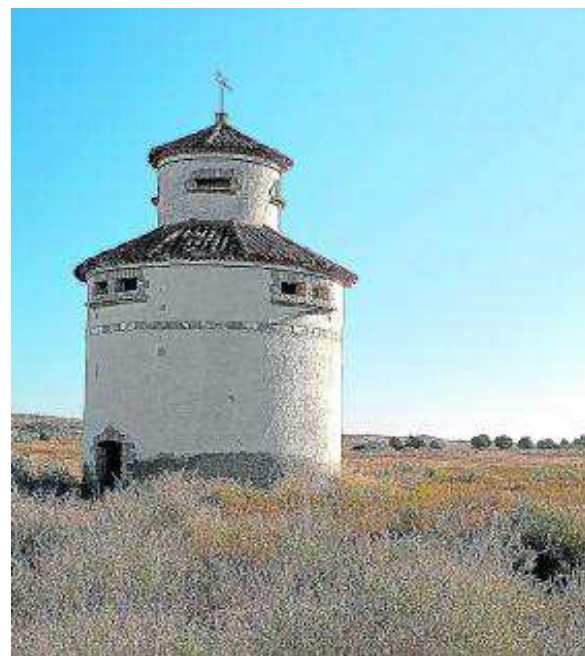
La pendiente es suave y, si ignoramos algunas ramificaciones que cruzan la val, llegaremos sin dificultad al Más del Guarda, que es un importante y complicado cruce de caminos situado a 405 m de altitud, en el extremo más oriental de las Pla-



Sabinar de la Retuerta. Pina de Ebro. FOTOS JAVIER ROMEO



Mapa de la ruta propuesta. PRAMES



Palomar en el camino de la Retuerta.

DATOS ÚTILES

Horario: 3 h.
Distancia: 10,2 km.
Desnivel acumulado +/-: 93 m.
Tipo de recorrido: circular.
MIDE: 1-2-1-2.

nas de la Retuerta. Desde aquí podemos seguir recto en dirección sureste hasta el aljibe y el corral de Lanas (unos quince minutos de ida y otros tantos de

vuelta), para recordar que la ganadería fue durante siglos la principal actividad económica de la comarca.

Para continuar nuestro recorrido deberemos volver al Más del Guarda y tomar en dirección oeste por una ancha pista que parte bordeando sus tapias. Enseguida se confluye con otra pista paralela que también viene del mas. Luego iremos bordeando el sabinar (a la derecha) y más adelante por los páramos labrados de las Planas que, según cuentan los viejos, hasta 1940 estaban ocupados por un espeso bosque.

Tras casi media hora de caminata desde el Más del Guarda, veremos a nuestra derecha el vértice de la Retuerta que, con sus 413 metros de altitud, es el punto más alto del recorrido. Enseguida llegaremos junto a él, dando una pequeña vuelta para no atravesar los cultivos por en medio: por la pista, tomando siempre a la derecha en los sucesivos cruces.

Desde el vértice geodésico, la pista, ancha y clara, desciende ahora en dirección norte, bordeando la cabecera de las vales de Fray Domingo, del Boquero

el Ciego, de Carteneta... hasta las proximidades del hostel El Ciervo.

Casi a la vista de la carretera nacional, y junto a unas casetas, encontraremos una nueva bifurcación. Pasando al lado de las casetas y dejando a la izquierda una antena de telefonía móvil se puede bajar directamente al hostel. Siguiendo hacia la derecha se desciende de nuevo a la val de Falcones, para regresar al punto de partida por la pista del comienzo y dar fin a nuestra excursión.

PRAMES

Suscríbete a **HERALDO**
y llévate un iPad Mini 2 32 Gb



2 años de
suscripción
+
iPad Mini 2
32 GB

Recibe cada día HERALDO cómodamente en tu casa o en tu quiosco
Tu ejemplar diario te saldrá más barato y te regalamos un iPad Mini 2 32 GB

HERALDO
DE ARAGON

Suscripción
HERALDO

INFÓRMATE:

976 763 211
suscriptor@heraldo.es
www.heraldo.es
Espacio HERALDO (Pº Independencia, 29)

Disfruta de todas las ventajas de pertenecer al Club Suscriptor HERALDO y accede GRATIS a HERALDO Premium Plus, la edición de HERALDO en pdf para que lo leas desde tu ordenador o iPad.

La fórmula de contratación de esta operación es pago al contado de 1.050 €. Promoción válida hasta el 31 de marzo de 2017. 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 noviembre de 2015. Asimismo no se 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). Promoción sujeta a disponibilidad. En caso de agotar existencias se sustituirá por otro modelo o marca de las mismas características o superiores.

SENDERISMO | La importancia del reconocimiento médico deportivo



Senderistas por el GR 8.2, entre Cantavieja y La Iglesuela del Cid. PRAMES

La salud es lo primero

La salud es fundamental en nuestra vida y nos afecta directamente a nosotros mismos, pero también a la gente que nos rodea y nos quiere: a nuestra familia, a nuestros amigos... Sin ella no podemos realizar nuestras ocupaciones diarias y aficiones en plenitud. Desgraciadamente, solo nos damos cuenta de la importancia de la salud cuando nos falta, por lo que, algunas veces, infravaloramos o no somos conscientes del riesgo que pueden implicar algunas de las actividades que realizamos.

En la práctica del senderismo o montañismo, también la salud y la seguridad tienen que ser lo primero. Se trata, en principio, de una actividad muy saludable y beneficiosa para el bienestar personal. Según los expertos, mejora la función cardiovascular (corazón, pulmones, disminución de tensión arterial...) y, por tanto, minimiza los riesgos asociados a enfermedades vasculares y a la diabetes, aumenta la densidad ósea, controla el peso, incrementa la fuerza, en general, y la tonificación muscular del tren inferior, mejora la calidad del sueño, tiene otros efectos psicológicos como el incremento del optimismo y de la autoestima, etcétera.

Pero también debemos ser muy conscientes de que la realización de estas actividades por encima de nuestras posibilidades, soportando esfuerzos para los que no estamos preparados, en edades más avanzadas, puede ser muy perjudicial para nuestra salud e incluso llevarnos hasta la muerte. Las noticias de fallecimientos por infarto de participantes en pruebas deportivas van en aumento año a año y, aunque algunas de las explicaciones que se argumentan son puramente estadísticas, dado el aumento exponencial de la participación en este tipo de pruebas, no debemos conformarnos y la gran preocupación de los organizadores es revertir esta situación.

Andar tranquilo

El no realizar habitualmente alguna actividad física, el enfrentarse a marchas senderistas de largo recorrido o con fuertes desniveles, el haber empezado a realizar este tipo de actividades a una edad avanzada, son situaciones que ponen a prueba nuestra salud. No hay que dejar de realizar estas actividades, pero es necesario conocerse a uno mismo, saber cuál es el límite personal de cada uno y obrar en consecuencia: disminuir la velo-

cidad, hacer paradas más frecuentes para descansar, controlar el ritmo cardíaco, no llegar nunca al agotamiento...

También es muy importante hacerse periódicamente un reconocimiento médico deportivo para conocer la condición física personal relacionada con la actividad deportiva y determinar la mejor manera de realizarla. Este tipo de reconocimientos se realizan en centros médicos especializados y los más completos constan de pruebas como espirometría, electrocardiograma, prueba de fuerza y test de esfuerzo, entre otras.

Aunque este tipo de reconocimientos médicos no se exigen al inscribirse en las pruebas incluidas en nuestro calendario de Andadas Populares, sería muy conveniente que lo tuviéramos. En otras muchas pruebas deportivas populares ya se está exigiendo para poder participar y es muy posible que las administraciones legislen en este sentido a no mucho tardar, por lo que tendremos que ir acostumbrándonos.

Anda más tranquilo, hazte un reconocimiento médico deportivo.

JOSE LUIS PUEYO GARCÍA

Comité Andadas Populares de Aragón

AGENDA DEPORTIVA



Ibón de Barbarisa, Parque Natural Posets-Maladeta, Benasque.

PRAMES

■ AD Aventuras

Trepakabras

Zaragoza.

Tel: 679 419 503.

aventuras.trepakabras@gmail.com

www.aventurastrepakabras.com.

Barrancos

Fecha: 21 de enero.

Lugar: Portiacha.

Raquetas

Fecha: 28-29 de enero.

Lugar: Benasque.

Cursos

Tema: nivología y avalanchas.

Fecha: 28-29 de enero.

■ Club Alpino Universitario

Zaragoza.

Tel.: 976 762 297.

info@clubalpinouniversitario.com.

www.clubalpinouniversitario.com.

Media montaña-raquetas

Fecha: 22 de enero.

Lugar: valle de Tena.

Esquí de fondo

Fecha: 28 de enero.

Lugar: Somport.

Senderismo

Fecha: 22 de enero.

Lugar: Garcipollera.

Curso

Tema: nieves no tratadas (para la práctica del esquí de travesía).

Fecha: 21 y 22 de enero; 18 de enero charla técnica en Zaragoza.

Lugar: Panticosa.

Charlas y proyecciones

Tema: 'Descenso de barrancos en Brasil'.

Fecha / hora: 26 de enero, 20.00.

Lugar: edificio del SAD,

Campus de la pza. de San Francisco, Universidad de Zaragoza.

■ Club Litera Montaña

Binéfar (Huesca).

Tel.: 619 846 619.

clublitera@hotmail.com.

http://clublitera.binefar.es/.

Senderismo

Fecha: 15 de enero.

Lugar: San Caprasio, Farlete (12 km). Abierta al público previa inscripción.

Curso espeleología

Fecha: 10, 11 y 12 de febrero, inscripciones hasta el 2 de febrero.

Lugar: sin determinar. Imparte: Espeleo Club Zaragoza.

Media montaña

Fecha: 22 de enero.

Lugar: Baibals o Balluals (1.385 m), 23 km, 1.200 m+.

Nivel: alto.

■ S.D. Comuneros Calatayud

Calatayud (Zaragoza).

Tfno. 607 88 88 96 (noches).

www.comuneroscalatayud.com.

comuneroscalatayud@gmail.com.

Senderismo

Fecha: 22 de enero.

Lugar: ruta a las minas de Tierga.



Antigua explotación minera en el barranco del Judío, Tierga, comarca del Aranda. J. ROMEO