



# ARAGÓN

## un país de montañas

### Senderismo

4 / Caminatas en grupo por Zaragoza para mayores de 55



Calabazas talladas por los vecinos de Radiquero en la noche de las ánimas. JOSÉ LUIS PANO

## El origen celta de la noche de los muertos

El 31 de octubre no es exclusivo de las películas de Hollywood y las tierras anglosajonas. Lo que popularmente conocemos como 'Halloween' viene de una ancestral tradición celta, una noche para despedir el buen tiempo, honrar a los antepasados y mantener alejados a los malos espíritus

Aunque el término 'Halloween' data de mediados del siglo XVIII, esta tradición se remonta a siglos antes de Cristo. Su origen radica en la cultura celta y sus tradiciones para celebrar el fin del verano. Bajo el nombre de 'Samhain', el 31 de octubre marcaba el colofón de la época de las cosechas, el advenimiento del frío y el final del año. Los celtas se adentraban así en el tiempo de la oscuridad, donde las noches se alargaban, las temperaturas descendían y los árboles perdían sus hojas. Era una gran despedida en honor a Lugh, el dios del Sol.

Según las leyendas, durante esa noche, la frontera que separa el mundo de los vivos y el de los muertos se resquebraja, dando rienda suelta para que los espíritus puedan caminar a sus anchas por las calles. Los celtas realizaban diversos ritos sagrados en los que se comunicaban con los difuntos, homenajeando a los que eran benévolos y tratando de alejar a los que querían hacerles daño. Se servían de máscaras escalofriantes y fuego para ahuyentar a los malos espíritus, de donde se piensa que pudo venir la actual tradi-

ción de disfrazarse. A los buenos, por su parte, les dedicaban banquetes y ofrendas.

Aunque se suele asociar con Irlanda, esta festividad se extendió por otros muchos territorios, erigiéndose como la más importante de la Europa pagana. Hay ciertas costumbres, como el 'truco o trato' que parecen haber popularizado las películas de Hollywood, pero existen multitud de tradiciones con raíces más antiguas y profundas en torno a este día.

Aragón siempre ha celebrado esta festividad bajo el nombre de 'Nueit d'ánimas' o 'Noche de las Almas' y cuenta con costumbres, personajes, cuentos y ritos propios que merece la pena conocer y conservar. Vaciar calabazas para tallarles rostro e iluminarlas, por ejemplo, era una tradición ya presente en multitud de pueblos de la Comunidad antes de que la fiesta anglosajona se impusiera. Eso sí, solían ser de color verde, con morfología alargada y servían para guiar a las ánimas en su camino hacia la muerte.

BEATRIZ PALACIO

PASA A LAS PÁGINAS 2 Y 3

Coordina: Ana C. Martínez

Maquetación: Noemí Auría y Cristina Guallar

PROMUEVE:



CON LA GARANTÍA EDITORIAL DE:



PATROCINA:

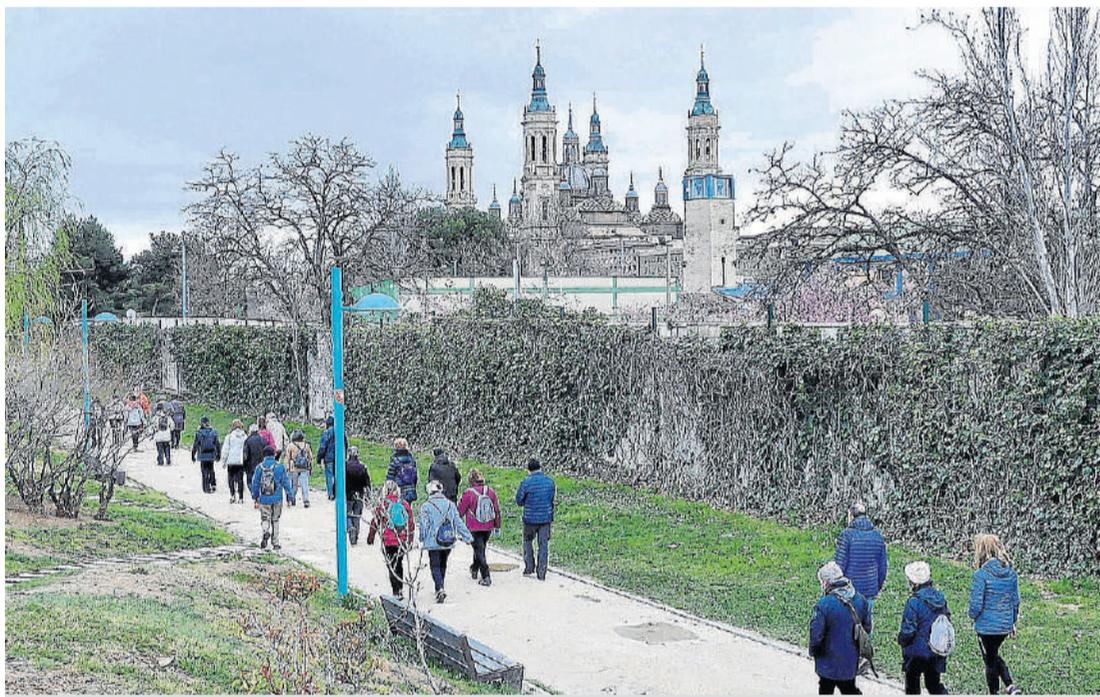




## Caminatas para todos

# Senderismo en grupo por Zaragoza para mayores de 55 años

El programa 'Quedadas activas' ofrece hasta abril tres rutas gratuitas semanales a pie por Zaragoza para promocionar la salud y las relaciones entre personas de más de 55 años



Las rutas 'Quedadas activas' están abiertas a todos los interesados solo con presentarse en los puntos de salida. FOTO: OS ANDARINES

**A**yuntamiento de Zaragoza, a través de Zaragoza Deporte Municipal, la Federación Aragonesa de Montañismo y el club Os Andarines d'Aragón se han vuelto a unir por segundo año consecutivo para llevar hasta la capital aragonesa y los vecinos más mayores los beneficios del senderismo: ejercicio físico, contacto con la naturaleza y relaciones interpersonales. Son los fines del programa 'Quedadas activas', patrocinado por Caixa-Bank, que desde la primera semana de noviembre hasta la última de abril ofrece 63 paseos dirigidos a personas de más de 55 años: recorridos de baja dificultad, gratuitos, sin inscripción y con guía y seguro para los asistentes.

Las 'Quedadas activas' son rutas circulares por zonas periurbanas, con un recorrido aproximado de 4-5 kilómetros y una hora de duración, que tendrán lugar todos lunes, miércoles y viernes no festivos; cada día de la semana con una hora y un punto de partida distinto para facilitar la asistencia. Así, los lunes se parte de La Chimenea, a las 18.00; los

miércoles, de la entrada al parque José Antonio Labordeta, a las 10.00; y los viernes, de la pasarela del Voluntariado, también a las 10.00. Como un aliciente más, cabe destacar que los recorridos son cada vez diferentes.

Esta iniciativa surgió en diciembre de 2020 para promover durante la pandemia hábitos saludables entre un segmento de la población especialmente vulnerable. Los paseos destacan por ofrecer un ejercicio accesible, al aire libre, con los beneficios psicológicos de un entorno verde y el contacto con otras personas y la seguridad de un monitor especialista. Con una media en torno al centenar de asistentes cada día en su primera edición, comienza ahora la segunda temporada.

José María Gállego, presidente del club Os Andarines d'Aragón, explica que para participar en un paseo lo único que se precisa es «llegar a tiempo a la hora de salida, porque salimos muy puntuales». No se requiere ningún tipo de reserva y solo se toma el nombre y DNI de los participantes para preparar el seguro de accidentes, que también está contempla-

do en la actividad. Un mínimo de tres guías acompaña al grupo durante el camino para atender tanto a los que encabezan la marcha como a la cola y asegurar que todos disfruten de la ruta y, en suma, animar a moverse a las personas de vida más sedentaria, «y para quien se le hace corto, les proponemos otras rutas», afirma Gállego.

Como novedad de este año, el Ayuntamiento propone instalarse en el móvil 'Andanda!', una aplicación creada por la Universidad de Zaragoza que anima a caminar y fijar objetivos semanales según factores como el estado físico y la edad. La información de esta 'app' y de todo el programa de 'Quedadas activas' se puede consultar en la web [www.zaragozadeporte.com](http://www.zaragozadeporte.com).

Para animar a cualquier mayor que no practique actividad física a sumarse a las rutas, José María Gállego señala que «solo hace falta que prueben un día, que seguro que repiten». «Con estos paseos estamos quitando más gente de los centros de salud que muchos medicamentos», agrega.

**FAM**

## Noticias

### Cena de la Montaña

El montañismo aragonés vivió la noche del viernes 22 uno de sus momentos del año con la entrega de los premios anuales de la FAM en la XXV edición de la Cena de la Montaña. Se entregaron 12 reconocimientos a deportistas, profesionales y organizaciones relacionadas con el montañismo, en un acto en el Patio de la Infanta de Zaragoza, que contó con la presencia del consejero de Agricultura, Ganadería y Medio Ambiente, Joaquín Olona, y en el que destacaron el reconocimiento al expresidente de la Federación, Luis Masgrau, o los concedidos por su trabajo durante la pandemia a los guardas de refugios y al club Peña Guara. Por sus premios en competiciones internacionales, María Laborda, Daniel Osanz y Raúl Simón recogieron los premios a los deportistas del año. El premio Federación fue para la montañera Amaia Agirre, primera española en conseguir distintas vías en los Alpes y Nepal.



### Bronce de María Laborda

La escaladora de Ejea de los Caballeros María Laborda ha conseguido la tercera posición en la clasificación final de la Copa de Europa de Escalada de Velocidad 2021 en categoría absoluta. La deportista consiguió el día 23 el quinto puesto en la tercera prueba del circuito, en Laval (Francia), y previamente había sido séptima en Innsbruck y segunda en Gaflenz. La suspensión de la última competición, programada en Rusia, ha elevado a definitiva la clasificación provisional y confirma el tercer puesto de la aragonesa, que cierra así una brillante temporada internacional.



### Campeonato de España de Escalada

23 deportistas aragoneses participan en el Campeonato de España de Escalada, que se celebra en Pamplona del 28 de octubre al 1 de noviembre. La prueba decidirá los títulos nacionales en las modalidades de dificultad, bloque y velocidad, tanto en categoría absoluta como juvenil, así como en paraescalada absoluta. Tras la cancelación de la competición en 2020, este año se ha batido el récord de participantes y se enfrentarán 220 en la modalidad de dificultad, 224 en bloque y 93 en velocidad; en paraescalada son 27 los inscritos entre las diferentes categorías. Los campeones internacionales María Laborda, en velocidad y Raúl Simón, en paraescalada, que este año han sido premiados como deportistas del año por la FAM, parten como favoritos en sus categorías, aunque son varios los aragoneses entre los principales aspirantes en sus pruebas, con 14 participantes en dificultad, 17 en boulder, 5 en velocidad y 4 en paraescalada.

