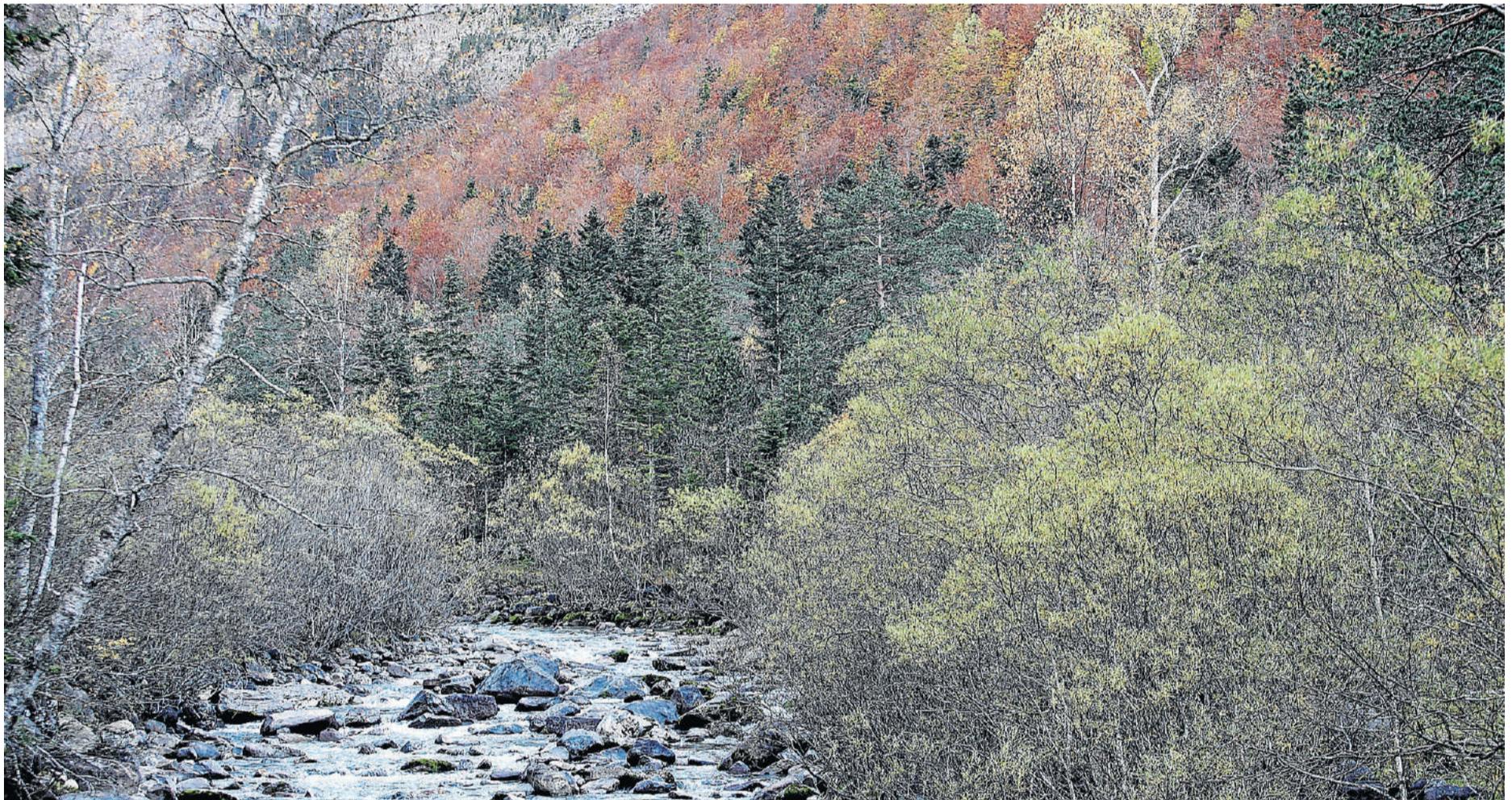




ARAGÓN

un país de montañas

FORMACIÓN
4 / Monitores de montaña:
experiencia y seguridad



Estampa otoñal en el valle de Ordesa. RAFAEL GOBANTES

Un paseo por el Pirineo más colorido

Cuando llega la estación otoñal, las montañas aragonesas en general y el Pirineo oscense en particular lucen sus mejores galas. Amarillos, ocres, naranjas, rojizos y verdes transforman los bosques y brindan estampas únicas de las que disfrutar antes de la llegada de la nieve

Cuando se trata del Pirineo aragonés, no hace falta buscar demasiadas excusas para realizar una visita: en invierno, porque las estaciones de esquí hacen las delicias de los amantes de la nieve; en primavera; porque el verde renace y el deshielo vuelve a llenar de vida las montañas; en verano, porque es el refugio perfecto para huir del calor de las ciudades y desconectar durante las vacaciones y, en otoño, estación que nos ocupa, porque se puede contemplar la metamorfosis de los bosques, y cómo el verde comparte su espacio con el amarillo, el rojo y el naranja, dando como resultado la postal más colorida del año.

Aunque no hace falta ascender hasta la alta montaña, pues en las zonas prepirenaicas como el entorno del monasterio de San Juan de la Peña, la sierra de Guara o el hayedo de Luesia ya existen paisajes en los que disfrutar de las estampas más otoñales, en los bosques y valles más altos existe una magia especial que bien merece una visita en esta época del año. La Sel-

va de Oza, el bosque de Gamueta, el de Labati, los cañones de Añiselo y Ordesa o el valle de Pineta, entre otros tantos espacios naturales, resultan perfectos para una escapada. Además, en los municipios de sus alrededores, como Broto, Aínsa, Bielsa, Ansó, Boltaña o Sallent de Gállego, el visitante encontrará acogedores alojamientos en los que descansar tras una intensa jornada de senderismo.

Si bien el pasado lunes la nieve ya llegó a los 1.700 metros de altitud y cubrió de blanco la estación de Candanchú y Llanos del Hospital, entre otros rincones de la provincia oscense, todavía se puede disfrutar de alguna escapada antes de que el invierno termine de modificar por completo el paisaje pirenaico. Algo parecido a lo que expresó el poeta Mario Benedetti: «Aprovechemos el otoño antes de que el invierno nos escombre, entremos a codazos en la franja del sol y admiremos a los pájaros que emigran».

N. TIRADO

PASA A LAS PÁGINAS 2 Y 3

Coordina: Ana C. Martínez

Maquetación: Noemí Auría y Cristina Guallar

PROMUEVE:



CON LA GARANTÍA
EDITORIAL DE:



PATROCINA:





La Selva de Oza se encuentra en el valle de Hecho, dentro del parque natural de los Valles Occidentales. FOTOS: RAFAEL GOBANTES

BOSQUES DEL PIRINEO

Rincones únicos para disfrutar del otoño

La Selva de Oza, los cañones de Ordesa y Añisclo, el valle de Pineta, el bosque de Gamueta o el de Labati son algunos de los espacios más singulares para deleitarse con las estampas otoñales

Aunque cualquier rincón natural puede resultar atractivo en esta época del año, el Pirineo aragonés guarda algunos de los rincones más mágicos para todos aquellos amantes de la naturaleza que deseen disfrutar de un paseo otoñal en condiciones.

De Benasque a los Valles Occidentales, estas montañas ofrecen rutas para todo tipo de senderistas, tanto para los que solo buscan un recorrido tranquilo en el que contemplar cómo la flora y fauna local se prepara para la llegada del invierno como

para los que se atreven con los ascensos más complicados antes de que la nieve y el hielo dificulte la llegada a los grandes picos.

En Ordesa

El valle de Ordesa es uno de los parajes más visitados del Pirineo y una excelente opción para disfrutar en familia. Desde Torla, y hasta la pradera y la Cola de Caballo, el paseo resulta agradable en todos los sentidos, ya que discurre por frondosos bosques y los saltos de agua que forma el río Arazas, como la cascada de Arripas o las gradas de Soaso. Además, sobre el circo glaciar se alzan las cumbres del Cilindro y Monte Perdido.

El cañón de Añisclo, esculpido durante millones de años por la intensa acción erosiva del río Bellós, ofrece otro de los parajes más espectaculares de Aragón, especialmente en esta época del año. Partiendo del municipio de Escalona, y desde el entorno de San Úrbez, existen varias rutas para disfrutar de este paisaje y de otros rincones cercanos como la cueva del molino de Aso o el mirador de Buerba.

También dentro del Parque Nacional, en el valle de Pineta, la subida a los Llanos de La Larri

ofrece un paisaje de hayas y abetos hasta llegar a las praderas. Más exigente resulta el ascenso al Balcón de Pineta, de unas cinco horas desde el Parador, pero que permite disfrutar de una espectacular panorámica del valle. Muy cerca se encuentra también el lago de Marboré, donde contemplar la preciosa vista del glaciar.

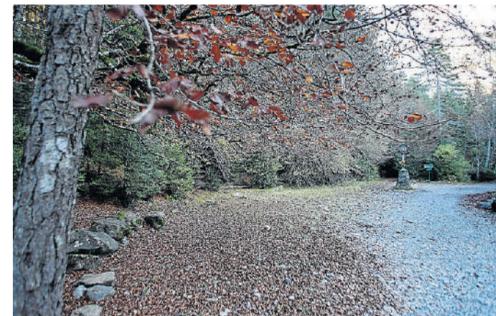
En el entorno de Benasque

En el valle de Benasque, el Forau de Aiguallut, con su imponente cascada, ofrece una de las mejores instantáneas de todo el Pirineo, pues al torrente de agua le rodea un frondoso bosque de tonos amarillos y verdes. En esta misma zona, el Sendero Botánico de las gorgas de Alba es otro tesoro paisajístico, con un recorrido circular entre bosques de hayas y junto al serpenteante río Ésera.

La excursión al ibón de Escarpinosa, rodeado de pinos negros, es también una de las rutas imprescindibles en el Parque Natural Posets-Maladeta, desde donde se puede contemplar además las agujas de Perramó.

En el valle de Hecho

En el valle de Hecho, en la vertiente más occidental del Pirineo



En el valle de Ordesa, los árboles caducifolios como las hayas contrastan con las especies perennes, como abetos o pinos. FOTOS: RAFAEL GOBANTES

aragonés, existen tres rincones en los que disfrutar de parajes otoñales inigualables: la Selva de Oza, el bosque de Gamueta y el bosque de Labati.

Para descubrir el paraje de la Selva de Oza, resultan interesantes la ruta de ascenso al castillo

de Acher, solo apta para los senderistas más preparados, los recorridos que transcurren por los valles de Aguas Tuertas y Estriaviella, el ibón de Acherito y el lago de Estanés o la ruta circular por la calzada romana.

El bosque de Gamueta, muy

El valle de Ordesa es uno de los parajes más visitados del Pirineo para disfrutar en familia

El Forau de Aiguallut ofrece una de las mejores instantáneas otoñales de todo el Pirineo

La Selva de Oza, el bosque de Gamueta y el bosque de Labati se encuentran en la vertiente occidental

cercano al municipio de Ansó, es considerado uno de los mejores bosques atlánticos que se conservan hoy en día. En él, el verde de los abetos contrasta con los amarillos y naranjas de las altísimas hayas, en una zona que posee el mayor conjunto de árboles monumentales de la región.

Por su parte, en el bosque de Labati, una hermosa zona localizada en el valle pirenaico de Aragüés del Puerto, el senderista encontrará un paraje en el que prados y bordas se entremezclan con un bosque mixto de pinos silvestres, hayas, arces, serbales y ave-llanos, especies que permiten deleitarse con todos los tonos del otoño.

N. T. M.

A TENER EN CUENTA

Antes de salir a la montaña

METEOROLOGÍA

Es importante consultar la previsión meteorológica de la zona, para evitar que la lluvia o temperaturas muy bajas estropeen o impidan realizar la excursión.

PLANIFICA LA RUTA

Escoger la ruta antes de salir de casa resulta esencial para evitar perderse, terminar en zonas peligrosas y, sobre todo, para calcular la duración estimada del recorrido y realizarlo sin que se haga de noche.

KIT BÁSICO

En la mochila no puede faltar agua, algo de comer, ropa de abrigo y prendas impermeables, además de un botiquín básico.

UNA CITA IMPRESCINDIBLE PARA LOS MÁS MONTAÑEROS



El polideportivo de Villanúa acogerá los próximos días 26, 27 y 28 de noviembre la Feria de Nieve y Deportes de Montaña de Villanúa, Second Hand. Quienes la visiten encontrarán una extensa oferta de material de esquí y montaña, ya que contará con sus secciones tradicionales de marcas y establecimientos, que ofrecerán 'stocks' y también las últimas novedades, y el área de segunda mano, donde particulares podrán vender y comprar su material. Este año, además, la feria incluirá una atractiva programación de charlas y proyecciones relacionadas con la nieve y la montaña.



Escuela Aragonesa de Montañismo



El curso de monitor de barrancos forma en seguridad para organizar y liderar como voluntario las actividades de los clubes de montaña. FOTO: EAM

Monitores de montaña, formación para regalar experiencia y seguridad

Los títulos de monitor que oferta la FAM permiten a los clubes organizar con voluntarios actividades como barranquismo, cumpliendo las exigencias legales

Los clubes de montaña han sido desde su origen el espacio donde los noveles han podido aprender y progresar en las distintas modalidades deportivas de la mano de los veteranos. Para ayudar a que sigan contando con socios formados para guiar con seguridad y enseñar al resto de federados, la Escuela Aragonesa de Montañismo (EAM), integrada en la FAM, ofrece desde hace ya más de 20 años sus títulos de monitor, que capacitan a los alumnos que los superan para realizar estas actividades no como profesión, sino como actividad voluntaria, al frente de las propuestas de los clubes de montaña aragoneses para sus miembros. Así, el pasado día 14, doce montañeros completaron el curso del Bloque Específico de Monitor de Barrancos.

Marcos Broto, instructor de la EAM y vocal de Barrancos de la federación, destaca que el primer objetivo es la seguridad en la práctica deportiva y que los clubes puedan organizar excursiones cumpliendo con las exigencias legales, «pero ni somos profesionales, ni lo pretendemos; va-

mos porque lo disfrutamos y queremos aunar esfuerzos como grupo».

El curso de monitor de barrancos consta de tres fines de semana, en las instalaciones de la Escuela-Refugio de Alquézar, con un carácter fundamentalmente práctico, en el que los contenidos tienen dos ejes fundamentales: formación en autorrescate y en la metodología de la enseñanza del barranquismo. La meta es que los titulados sepan valorar riesgos y resolver incidentes «evitando las situaciones de peligro» y explicar las técnicas de progresión en barrancos «porque es distinto llevar años barranqueando que enseñar a otros».

Marcos Broto destaca que es el final de una trayectoria circular que comienza en los clubes, donde voluntarios ya con el título de monitor imparten los niveles formativos previos de iniciación y perfeccionamiento y ayudan a que nuevos aficionados ganen experiencia y avancen como deportistas. Es entonces cuando los interesados pueden optar a cursar el título de monitor en la Escuela Aragonesa de Montañismo, tras superar una prueba de acce-

so que muestre su preparación, como realizar distintos tipos de nudos o distintas maniobras. Aprobar el curso les permite seguir continuando esta cadena de monitores, siempre como labor benévola.

Los alumnos adquieren competencias para iniciar en el barranquismo, evaluar la instrucción, programar y organizar descensos y mantener la seguridad y buen desempeño de los participantes en la actividad. «Los alumnos suelen pensar que saben más de lo que saben, pero es gente que viene con muchas ganas, por lo que vemos muy buenas evoluciones», señala Broto.

Así, la formación de monitores de la EAM resalta como una línea importantísima para iniciar y promover la práctica segura de los deportes de montaña, con el espíritu solidario que define al montañismo y que también destaca el aspecto social. «uniendo a aficionados con los mismos intereses en un tejido de barranquistas sensatos, responsables, comprometidos y sensibles tanto a la actividad como al medio ambiente».

FEDERACIÓN ARAGONESA DE MONTAÑISMO

Noticias

Concurso fotográfico

Jaime Jesús Arbex, de Zaragoza, ha ganado el primer premio del XVI Concurso de Fotografía País de Montañas de la FAM con su imagen 'Noches de tormenta', una impresionante vista tomada en el valle de Pineta, con la que ha ganado 200 euros, un lote de libros y una mochila. El segundo premio, 120 euros, ha sido para Estela Callejero y el tercero, 80 euros, para Javier Lozano; también han sido concedidos dos accésit a Javier Lozano y Rafael Coreá.

Este clásico concurso de la FAM está abierto a todos los socios de clubes aragoneses con sus fotos de la montaña, los espacios naturales y los deportes que en ellos se practican, para difundir y compartir la belleza de la que se disfruta en las salidas montañeras.



Jornadas montañeras

Del 10 al 12 de diciembre, tendrá lugar, en el Palacio de Congresos de Boltaña la cuarta edición de las Jornadas Montañeras de Sobrarbe, organizadas por el Ayuntamiento de Boltaña, el Geoparque Sobrarbe Pirineos y los clubes de montaña para celebrar el Día Internacional de las Montañas. El programa incluye una exposición fotográfica, tres conferencias y proyecciones (viernes 10 a las 19.30; sábado 11 a las 19.00 y 19.30) y una excursión geológica con explicaciones de Anchel Belmonte, director científico del geoparque, el domingo, 12. Además se celebrará un sorteo de material entre los asistentes.



Montaña invernal con seguridad

La montaña en invierno supone un gran atractivo para el contacto con el medio natural, pero la nieve y el frío exigen planificación, contar con una formación previa, llevar equipo específico y actuar siempre con prudencia. Antes de salir es clave seleccionar una ruta adecuada, prever alternativas y consultar la meteorología y el boletín de peligro de aludes, y siempre dejar aviso del recorrido. En la mochila no puede faltar ropa y calzado adecuados, piolet y crampones, material de rescate en aludes, protección solar, medios para orientarse... En la web de Montaña Segura montanasegura.com, dentro del apartado guías, se puede encontrar completa información para practicar montaña invernal con seguridad.



Aplicación para móviles Andanda!

Zaragoza Deporte Municipal ha creado Andanda!, un servicio para promover el caminar como una actividad física saludable, con herramientas como un asesor virtual que diseña un plan de mejora física según la condición y objetivos de cada usuario. Para gestionar el cumplimiento y los avances, se ofrece una app gratuita para registrar la distancia, tiempo, ritmo y calorías quemadas en las andadas realizadas, así como controlar los objetivos. En la web zaragozanda.es se puede encontrar toda la información y la app está disponible en App Store o Google Play.

