

## **EFEECTO TRAIL RUNNING. CORRER O MORIR**

**LUNES 19 • 20:15 horas • Por: David, Ali y Carlos**

El Trail Running es una modalidad deportiva que consiste en correr por sendas; es decir, a través de montañas, montes, atravesando arroyos, ríos y que se caracteriza por llevarse a cabo en terrenos montañosos con grandes pendientes donde se asciende y desciende continuamente.

La naturaleza del terreno, como la distancia y los grandes desniveles recorridos, son características fundamentales de este deporte que cada año va ganando adeptos.

A través de esta proyección, tres miembros del Club de Montaña Zalagarda, David Villalba, Omar Laoufi y Carlos Poblador, nos mostrarán el trepidante mundo de las carreras de montaña; su preparación tanto física como mental, sus desafíos más arriesgados, sus motivaciones y sus mayores retos. Conoceremos más cerca su participación en carreras tan prestigiosas como el Gran Trail Aneto-Posets o la Canfranc-Canfranc del pasado mes de septiembre.

Sin duda, una forma diferente de ascender a nuestros picos, de conocer vías alternativas, pero sobre todo, una extraordinaria manera de vivir su gran pasión: La Montaña.

¿Tu reto? El esfuerzo. ¿Tu medio? La montaña ¿Tu rival? Tú mismo.

Trail Running: ¿por qué no?

## **MUZTAG ATA. 7.546 m. con raquetas**

**Martes 20 • 20:15 horas • Por: Javier Pérez**

Es Guía de montaña, y guarda del refugio Rabadá y Navarro.

En la proyección vamos a ver.

El desarrollo de la expedición al pico Muztag Ata.

El Muztag Ata, que significa "Padre de las montañas nevadas" se encuentra en la provincia autónoma de Xinjiang, al oeste de la cordillera del Kunlun y al norte de la meseta del Tíbet, está situado a pocos kilómetros de la frontera entre China y Pakistán, es una montaña relativamente accesible, que se puede hacer con raquetas o esquí de travesía aunque supera con creces los siete mil metros, en este caso la ascensión se hace con raquetas de nieve.

## **JAPAN BIKE EXPERIENCE**

**Miércoles 21 • 20:15 horas • Por: Jara Gracia**

2.500 kms de viaje en bicicleta recorriendo Japón de Norte a Sur. Esta proyección pretende mostrar la experiencia de un viaje sobre ruedas durante poco más de un mes por lo más profundo de un país de naturaleza desconocida y costumbres milenarias, donde la gente es acogedora y amable por genética pura.

Zalagardera, viajera y amante de la montaña y los deportes al aire libre, a los que dedica su afición y su profesión.

## **OBJETIVO PIRINEOS**

**Jueves 22 • 20:15 horas • Por: Enrique Serrano**

Enrique Serrano Ostáriz. 57 años. Doctor en Medicina. Profesor de la Universidad de Zaragoza. Un poco de CV deportivo.

Empecé a hacer montaña (pirineos) hacia los 14-15 años. El Posset fue mi primer 3.000. Poco a poco fuimos haciendo vías de mayor dificultad (Riglos, Norte del Vignemale, Couloir de Gaube, Norte del Pique Long, Sudeste de la Punta Jean Santé del Midi,...). Más adelante comencé a hacer Triatlones de invierno (Reinosa, Jaca, Viella, Granada), en Granada, que era Campeonato de España, hice 3°.

Triatlones de verano (Zalla, Palafrugel, Tortosa, Bañolas,...) y duatlones (2° en el nacional de España por equipos que se celebró en Salamanca).

Más tarde empecé sólo con la bici y en 1994 gané la general de la Quebrantahuesos; varias veces primero de mi categoría de edad. 15 participaciones en la QH. He ganado otras cicloturistas (Cella, 2 veces Degollaos, 4 cimas, 2° en la Perico de Segovia, 2° en la de Jaca, ...) y participado en más de 100 carreras de bici. 3° en el campeonato de España de bici de carretera categoría master 30 (1995).

Hace 4, 5 años pensé en acabar la lista de los tresmiles del pirineo que había comenzado 30 años atrás. Los acabé en el 2014.

En 2015 (28 de junio al 4 de julio) corrí la Transpyr MTB (Rosas-Fuenterrabía).

## **CONOCIENDO NEPAL**

**Viernes 23 • 20:15 horas • Por: Enrique Ráfales**

Socio activo del Club de Montaña Zalagarda, nos contará como fue su viaje a Nepal, país de montañas, misticismo, exotismo y costumbres curiosas.

## **NATURALEZA ARAGONESA: Visiones de un montañero**

**Sábado 24 • 20:15 horas • Por: Jesús Montañés**

Mi afición a la montaña comenzó hace más de 50 años, con 6 años de edad ya acompañaba a mi padre en sus excursiones. Aunque he visitado otros macizos montañosos de Europa, mi gran pasión ha estado en el Pirineo, por ello me considero por encima de todo Pirineista. Así mismo paralelamente he compaginado la actividad montañera con la del esquí alpino y de travesía. Hace 40 años cayó en mis manos una máquina fotográfica reflex y, todo hay que decirlo, fue un amor a primera vista.

En el tema de fotografía me he movido en casi todos los campos, desde el revelado de las antiguas películas sensibles hasta llegar a la fotografía digital.

Siempre en mis excursiones montañeras ha tenido protagonismo mi cámara fotográfica, pero más bien para dar testimonio de la actividad. Como todo montañero siempre he tenido amor por la naturaleza, pero hace 30 años sentí el deseo de participar más activamente, así AEMS (Proyecto "Adopta un río"), y soy actualmente miembro de SEO (Sociedad Española de Ornitología), de la Fundación del Quebrantahuesos y ASAFONA (Asociación Aragonesa de Fotógrafos de Naturaleza).

Estos últimos años alterno la fotografía con la montaña, desarrollando fotografía de paisaje, fauna y flora.

Últimamente he hecho varias exposiciones, actualmente expongo una, organizada por el Ayuntamiento de Boltaña bajo el título "Naturaleza del Sobrarbe".

En la proyección podremos ver:

Un pequeño resumen de la fauna y la flora que se puede observar haciendo montaña. Dentro de la naturaleza de nuestra Región, que a veces nos pasa inadvertida.

# SALIDA EN BTT



**Salida: Club de Montaña (Glorieta)**

**24 de Octubre • 15 horas**

Con avituallamiento intermedio • 50 Kms. Aproximadamente

# SALIDA SENDERISTA



**Escuela de Miraflores - 3 Túneles**

**25 de Octubre • 8:15 horas • Plaza Aragón**

15 km aproximadamente con avituallamiento.

Inscripciones: Ciclos Sobre Ruedas o en las proyecciones, salón actos APEC

Socios: 3 € - No Socios 5 €. (Salida en autobús. Plazas limitadas)

## COLABORAN



EXCMO. AYUNTAMIENTO  
DE CASPE



Comarca de  
Bajo Aragón-Caspe  
Baix Aragó-Casp



DIPUTACION D ZARAGOZA



FEDERACIÓN  
ARAGONESA  
DE MONTAÑISMO

BONAS



FLORISTERIA  
El Vergel



RADIO  
Caspe



La Tipográfica Sanz



SOBRE RUEDAS

# SEMANA DE LA MONTAÑA

## EXPOSICION DE FOTOGRAFIAS

**Del 19 al 30 Octubre 2015**

**Casa de Cultura CASPE**

Horario.- Lunes a viernes: de 17:30 a 21:30 h.

Sábados y domingos: cerrado



## PROYECCIÓN DE AUDIOVISUALES

**Del 19 al 24 de Octubre**

**Salón de Actos de la APEC (Plaza Aragón)  
CASPE**

ORGANIZA

