REPORTAJE | El Club de Montaña El Castellar organiza esta actividad sentida y tradicional, que se repite anualmente, y que en esta ocasión les llevará a la localidad zaragozana para celebrar la Navidad

Alagón instalará el belén

Los montañeros se reunirán en el paraje de El Caracol

Un año más los montañeros se reunirán en el acto entrañable es de la colocación del belén montañero. Esta actividad reúne año tras año a un numeroso grupo de montañeros que, además de celebrar la Navidad, se despiden de un año de recorridos que se organizan en sus respectivos clubes. Este año es el club de montaña El Castellar de Alagón el encargado de la organización y el lugar elegido es el complejo de recreo El Caracol a escasos kilómetros de la localidad.

La Villa de Alagón está situada a 20 kilómetros de Zaragoza, en el paraje donde confluye el río Jalón con el Ebro en su margen derecha, y en estos momentos tiene 6.500 habitantes. En su época íbera su nombre era Alaun y se tiene constancia de la importancia que tenia al encontrarse situada estratégicamente en la ruta que iba desde Turiaso (Tarragona) a Zaragoza. Son de gran interés la iglesia parroquial de San Pedro con pinturas de Luzán, la de la Virgen del Castillo, la de San Juan y la de San Antonio con su pintura mural de Goya.

En sus proximidades se encuentra la ermita de Nuestra señora del Castellar, al otro lado del Ebro, a la que sus vecinos guardan profunda devoción. Y, cerca de la desembocadura del Jalón, hallaremos el paraje natural conocido como El Caracol. Como ya se ha mencionado anteriormente, este es el lugar elegido por el club El Castellar para la colocación del Nacimiento. Este Club cuenta ya con una larga trayectoria pues con sus veinticinco años de existencia aglutina la experiencia necesaria para la organización de todo tipo de actividades como: senderismo, escalada, rafting, marchas nocturnas y además organizan cursos de orientación y de escalada. También celebran anualmente la semana de montaña El Castellar. El club cuenta con la cantidad de 100 socios, aproximadamente.

En esta ocasión no faltaran los tradicionales actos que, en años anteriores, tanta expectación suscitaron como son la misa de campaña o el concurso de villancicos, que cada año crece en calidad y participación.

Imagen del Belén 2005, en la que un grupo de montañeros asciende a Monlora desde Luna. ANTONIO MARTÍNEZ

El Caracol

Saliendo de Alagón , junto al cementerio municipal y cerca de la desembocadura del río Jalón, se toma el camino asfaltado que, sin dejarlo, lleva hacia el sur, hacia el paraje denominado El Caracol, donde el Canal Imperial de Aragón salva el río Jalón mediante un puente-acueducto construido en el siglo XVIII. Se trata de una torrecilla octogonal con unas escaleras de caracol que permiten acceder a los andadores del acueducto del Jalón. En el entorno, se ha instalado un merendero, con asadores, mesas y bancos, y se puede disfrutar de un vegetación muy variada. También se conservan parcialmente las instalaciones que alojaron a los trabajadores del canal y algunos de los talleres, en concreto, la llamada casa de Paradas, que actualmente se encuentra en pleno proceso de recuperación con fines hosteleros. En la otra orilla, junto al otro extremo de puente que cruza el río, se eleva la almenara de San Martín, con la función específica de repartir agua para riego en este tramo.

A través de uno de los ojos del acueducto -una de las alcantarillas que se dejaban abiertas para permitir el paso de escorrentías, personas y animales-, se emprende camino hacia Grisén entre campos de manzanos. En los alrededores de El Caracol abunda una exuberante y variada vegetación de ribera donde predominan álamos, chopos, y sauces. En cuanto a fauna podemos citar además de la gran variedad de peces de río, galápagos y sapo común. Entre las aves destacan la garza común y la cigüeña blanca y, entre los mamíferos, el tejón, la jineta o los erizos.

ANTONIO MARTÍNEZ SÁNCHEZ
Comité de Veteranos de la FAM

Almenara de San Martín en El Caracol, Alagón. JAVIER ROMEO/ARCHIVO PRAMES

Noticias deportivas

■ **PUBLICACIONES**

Especial invernal de Caminar

El número 33 de Caminar hace escala en algunos de los rincones nivales más espectaculares de la geografía nacional, así como de otros lugares blancos del planeta. Entre los contenidos de la revista aparecen algunos tan cercanos como La Partacua, en el oscense Valle de Tena, o tan distantes como una travesía por el Mar Báltico en Finlandia. A partir de este número, que estará en los kioscos durante diciembre, el año próximo traerá consigo un notable cambio para la revista. Enero supondrá el banderazo de salida para que esta veterana publicación cambie su formato. Un tamaño más cómodo y más práctico que, a buen seguro, seguirá despertando el interés de caminantes, viajeros y curiosos.

■ **CLUBES**

Reelección de presidente en Peña Guara y 75º Aniversario

El 29 de noviembre, Manolo Bara fue reelegido presidente de Peña Guara. Desde 1996 Bara preside el club de montaña oscense que cumple 75 años de historia en el 2007. Además de diversos retos deportivos, el club celebrará sus bodas de platino con una exposición fotográfica y con la publicación de un libro que recoja la historia de esta veterana asociación.

■ **REFUGIOS**

Inauguración del albergue de Morata

El 2 de diciembre, tuvo lugar la inauguración del albergue de Morata, coincidiendo con las fiestas de Santa Bárbara de la localidad zaragozana. El acto tuvo lugar en el exterior del albergue, donde se concentraron multitud de aficionados a la montaña. A las 11.30 horas comenzó el acto presentado por Modesto Pascau que fue cediendo la palabra a Rosa Mª Aznar (alcaldesa de Morata), José Antonio Acero (vicepresidente segundo de la DPZ), Luis Masgrau (presidente de la Federación Aragonesa de Montañismo) y Pedro García Villamayor (Director General de Deporte del Gobierno de Aragón).

PROMUEVE: FEDERACIÓN ARAGONESA DE MONTAÑISMO
CON LA GARANTÍA EDITORIAL DE: PRAMES
PATROCINAN: ARAMON GOBIERNO DE ARAGON

Informe | Consejos básicos para una práctica deportiva y recreativa apropiada

Esquí saludable y seguro

El binomio salud-deporte debe estar presente a la hora de practicar y disfrutar de cualquier actividad física y deportiva

El esquí, que suele entenderse más como una actividad turístico-recreativa y de ocio que no deportiva, es una actividad no exenta de riesgo

Esquiadores en Valdelinares. JULIO FOSTER/ARCHIVO PRAMES

PREPARACIÓN FÍSICA. Una buena forma física disminuye la probabilidad de lesiones. Nadie jugaría un partido de fútbol o correría una carrera durante tres horas seguidas sin haberse preparado antes y, sin embargo, es habitual que los esquiadores afronten jornadas de 5 y 6 horas de esquí sin una preparación previa.

Antes de empezar a esquiar deben invertirse 10 ó 15 minutos en hacer unos estiramientos de hombros, zonas abdominal y lumbar, y de extremidades inferiores (cara anterior y posterior del muslo y gemelos). Se deben hacer sin rebotes ni movimientos bruscos, sin sentir dolor y respirando con normalidad. Los estiramientos preparan al aparato locomotor para el esfuerzo muscular.

Hacer las 2 ó 3 primeras bajadas por pistas de nivel inferior a las capacidades técnicas de cada uno. Esta fase de calentamiento permite aumentar el ritmo cardiaco y de la circulación de forma progresiva, adaptar el cuerpo a la temperatura ambiental, aumentando la temperatura corporal que facilita el aporte de sangre al tejido muscular, prepara las articulaciones, mejora la transmisión de los impulsos nerviosos y prepara psicológicamente para el esfuerzo.

Al finalizar la jornada de esquí deben invertirse también 10 ó 15 minutos en hacer estiramientos con el fin de aliviar la fatiga producida por la sobre utilización de algunos grupos musculares, además de caminar unos minutos para facilitar la vuelta a la calma o enfriamiento.

Es aconsejable practicar de forma habitual ejercicio físico (tipo aeróbic, baile, carrera, natación o bicicleta) durante 40 minutos 4 veces por semana, no fumar, dormir entre 7 y 8 horas al día y seguir una dieta sana y equilibrada.

Los mayores de 40-45 años que no realizan habitualmente ejercicio físico deben consultar al médico de cabecera antes de hacer deporte en altitudes superiores a los 1.500 metros.

ALIMENTACIÓN-HIDRATACIÓN. El tipo de actividad física que supone la práctica del esquí, el ambiente frío y seco, así como la ropa que se lleva, implican unos requerimientos importantes de líquidos y de calorías (entre 500 y 1.000 cal/hora en función del peso, la intensidad del ejercicio y el nivel de entrenamiento). Tanto la deshidratación como la hipoglucemia conllevan cansancio muscular, menor rendimiento deportivo y mayor riesgo de lesiones o accidentes. Un esquiador puede llegar a perder más de un 2% de su peso corporal (aproximadamente un litro y medio para una persona de 70 Kg.) como consecuencia de la deshidratación, lo que supone una menor capacidad para el trabajo físico. Para no llegar a estos extremos, debe garantizarse un aporte líquido de unos 150-200 cc. cada 20 minutos (agua, infusiones, bebidas isotónicas u otros preparados, preferentemente sin gas y, por supuesto, sin alcohol), para lo que es aconsejable llevar en la mochila la bebida y poder reponer líquidos en las colas de los remontes. Apuntar que los refrescos (de cola, limón o naranja) suelen ser bebidas hipertónicas y favorecen la deshidratación. Otro consejo, debe esquiarse con la vejiga vacía o poco llena para que, en caso de caída, ésta no sea susceptible de rotura.

Nunca debe realizarse actividad física en ayunas y todavía menos en la montaña. El desayuno debe ser abundante en líquidos y carbohidratos, aunque no copioso (porque requeriría una larga digestión que retrasaría el inicio de la jornada de esquí) ni excesivamente rico en grasas. Un ejemplo sería: café o té, pan (mejor con aceite de oliva que con mantequilla), zumo o fruta y cereales con leche o yogur.

Durante la jornada en pistas una buena alternativa para no desfallecer es la de las barritas energéticas o turrones entre bajada y bajada, pero sin que ello suponga el suprimir los descansos. A mediodía deben consumirse alimentos de rápida digestión y que aporten sustratos energéticos, sales minerales y líquidos: caldo o sopa, bocadillo (de queso y tomate, o de pimiento y pechuga, o de jamón cocido y queso, o de tortilla con calabacín, por ejemplo), chocolatina y fruta. Para aquellos que prefieren disfrutar de una comida sin prisas, es aconsejable que esperen unas dos horas antes de incorporarse a pistas y repetir los estiramientos y la fase de calentamiento, esquiando sin solicitar al organismo demasiado esfuerzo.

Tras un baño caliente que relaje la musculatura y facilite el descanso, la cena debe servir para rellenar los depósitos de glucógeno y compensar la pérdida de líquidos y electrolitos. Deben evitarse las carnes rojas y el exceso de grasas. Un ejemplo: sopa, pasta o arroz, pescado o pollo, ensalada, queso y fruta... y agua, mucho agua.

Si se tiene previsto esquiar al día siguiente, es obligado dormir -al menos- ocho horas".

EQUIPO. Adaptar las botas y esquís (tamaño, peso, características técnicas) a las capacidades y nivel de cada uno. Deben mantenerse en óptimas condiciones de conservación.

Un estudio francés realizado entre 2001 y 2003 ha revelado que en el 43% de los casos de esguince de rodilla las fijaciones estaban mal regladas; lo que confirma que ajustar la dureza de las fijaciones "a ojo" es un error (el 50% de los esquiadores las lleva mal regladas, tanto si usan esquís propios como alquilados). El ajuste debe realizarse según el peso, talla, sexo y nivel del esquiador.

El uso de casco previene de lesiones graves (a niños, adultos, competidores, personal de pistas y monitores) en caso de colisiones o caídas. No hay nada que justifique el no llevarlo.

El uso de guantes evita las lesiones en manos (cortes, quemaduras por fricción y lesiones por frío).

En cuanto a la ropa, lo más aconsejable es el sistema de capas para protegernos del frío y del viento: una interior (térmica) que conserve el calor, una segunda capa fina (forro de 100)

que mantenga el calor y permita la evaporación del sudor, una tercera capa opcional (forro de 200) si hace más frío y una capa exterior impermeable y transpirable. Los niños, con una peor capacidad de termorregulación, tienen más riesgo de sufrir hipotermia; por ello, debemos prestar atención a que vayan bien abrigados -si el clima es frío- o a aligerarlos de ropa -si están sudando o hace calor-.

Entre las 9 y las 15 h. se recibe el 80% de la energía solar diaria. Las nubes y la niebla NO filtran los rayos ultravioleta (UV). Con la altura disminuye el grosor de la capa de ozono y aumentan los UVB (un 4% cada 300 metros). Los UVA y UVB son los que provocan la inflamación de la piel (dermatitis) y los tejidos oculares externos -córnea y conjuntiva- (queratoconjuntivitis). Los ojos, como la piel, deben protegerse de los UV. La nieve refleja un 90% de las radiaciones (la hierba sólo el 3%), por lo que una visera o unas gafas de sol convencionales no son suficientes. Los cristales de las gafas deben poder filtrar más del 85% de las radiaciones y disponer de protecciones laterales. Asimismo, debe aplicarse con frecuencia crema con alta protección solar (igual o superior a un factor 35) en las zonas expuestas, especialmente nariz, pómulos y labios.

TÉCNICA. La posición adecuada durante el descenso, los saltos y los giros disminuye las lesiones por sobrecarga y minimiza la fatiga; aunque se sepa esquiar, no está de más alguna clase o algún curso que permita corregir vicios o adquirir una mejor técnica. Ni qué decir tiene que se debe recurrir a las escuelas de esquí para aprender o mejorar; la buena voluntad de familiares y amigos no suele tener buenas consecuencias.

Dosificar el esfuerzo. Muchas de las lesiones ocurren en las últimas bajadas, cuando el cansancio lleva a la descoordinación, a la pérdida de reflejos y a una menor capacidad de respuesta ante un imprevisto. Conviene parar cada cierto tiempo para hacer descansos y estirar algún músculo sobrecargado, sobre todo cuando se esquía con niños, mayores o personas con bajo nivel técnico. Los principiantes deben limitar su esfuerzo a no más de 3 horas/día.

Antes de empezar a esquiar deben invertirse 10 ó 15 minutos en hacer unos estiramientos de hombros, zonas abdominal y lumbar

Para evitar la deshidratación, el esquiador debe garantizarse un aporte líquido -unos 200 cc- de agua o bebidas isotónicas cada veinte minutos

El uso del casco previene de las lesiones graves (a niños y adultos) en caso de colisiones o caídas. No hay nada que no justifique llevarlo

PRECAUCIÓN. Antes de subir a pistas se debe consultar el parte meteorológico; permite decidir si conviene salir a esquiar o no y adecuar la vestimenta, la cantidad y el tipo de bebida (fría o caliente). La falta de previsión suele ser causa de más de un percance. Si se esquía con niños hay que evitar los días más fríos, las precipitaciones de agua o nieve, el viento y la niebla.

Si se tiene nivel para esquiar fuera de pista, debe conocerse el riesgo de avalanchas y llevar un DVA (Detector de Víctimas de Alud) o ARVA; para su uso correcto se precisa de formación previa y entrenamiento. El que haga un día perfecto no está reñido con un riesgo alto de avalanchas, lo que desaconseja totalmente el esquiar fuera de pistas, por la seguridad personal y la de otros esquiadores.

Llevar un plano de pistas encima puede ser de gran ayuda para saber hacia adónde dirigirse en caso de mala visibilidad o accidente. Disponer de un seguro de asistencia en pistas nos puede ahorrar disgustos añadidos; si no se lleva previamente contratado, puede solicitarse en las taquillas de la estación.

La dificultad de la pista y la velocidad de descenso deben estar directamente relacionadas con las capacidades del más inexperto del grupo, las condiciones de la nieve, la visibilidad de la zona y el volumen de esquiadores.

MARÍA ANTONIA NERÍN
Vocal de Salud
y Prevención de la FAM

JORNADAS | José Masgrau, Presidente de Montañeros de Aragón de Barbastro, explica los detalles de la XXXIII edición de esta Marcha Nacional, organizada por el entorno del río Vero y Alquézar

Montañeros Veteranos

La Marcha de Veteranos atraviesa una de las pasarelas instaladas en el recorrido. MAB

Los datos objetivos hablan claro de la relevancia y el éxito de la XXXIII Asamblea y Marcha Nacional de Montañeros Veteranos, organizada por Montañeros de Aragón de Barbastro bajo la coordinación de su vocal de senderismo, Pepe Sancho, los pasados días 20 (asamblea) y 21 de octubre (marcha), que culminaron las actividades realizadas los cuatro días previos. Acudieron a la cita cerca de un millar de participantes (857), sin contar los voluntarios y otros colaboradores, procedentes de las comunidades autónomas de Asturias, Comunidad Valenciana, Canarias, Cantabria, Castilla-León, Cataluña, Galicia, Madrid, Murcia y Pais Vasco, así como una nutrida representación de los países vecinos, Francia y Portugal; sin olvidar a los asistentes de nuestro propio territorio.

Según comenta José Masgrau, Presidente de Montañeros de Aragón de Barbastro, "el número de aragoneses inscritos no fue demasiado alto, si valoramos que el evento se celebraba en casa. Tengamos en cuenta que hace muchísimos años que la marcha no se organizaba aquí y, por tanto, no existe una tradición excesivamente asentada". Más adelante añade: "Los grupos más extensos fueron los de catalanes y valencianos, aunque sorprenda, en mayor medida, la enorme participación asturiana, con 99 representantes a pesar de la distancia que tuvieron que cubrir". Todos, fuera cual fuera su procedencia, volvieron a sus lugares de origen, absolutamente satisfechos, lo que se ve reflejado en la enorme cantidad de felicitaciones recibidas durante y después de las jornadas.

Montaje de una de las pasarelas sobre el río Vero. MAB

Desde el curso alto del río Vero hasta la villa de Alquézar y los parajes de arte rupestre del entorno, el evento transcurrió sin incidencias destacables. "Excepto quizás -apunta Masgrau- en el ultimo tramo, el que presentaba desniveles más fuertes, donde hubo que atender a algunas personas un poco más cansadas, pero sin que hubiera que realizar evacuaciones de emergencia. Aunque, si hubiera hecho falta, el excelente aparato logístico hubiera controlado los contratiempos sin problemas. Sorprendió a todos el enorme apoyo institucional que recibimos, especialmente por lo que al dispositivo sanitario se refiere".

La ruta permitió a los participantes realizar un itinerario diferente. José Masgrau recuerda que "su diseño corresponde a Paco Lacau, con la inestimable ayuda de Joaquín Torres en el aspecto cartográfico. La idea de vadear el río con pasarelas movibles fue también de Lacau; de este modo los senderistas pudieron empaparse de las bellezas del primer tramo del cañón del río Vero. Quedaron encantados, puesto que se enfrentaron a un lugar en el que habitualmente se practica el barranquismo, no el senderismo". Por otra parte, de la instalación de las pasarelas se derivaron las mayores dificultades: "Las lluvias de los días anteriores nos hicieron temer, hasta el último momento, sobre la viabilidad del proyecto, pero al final se controló el caudal y pudo completarse este tramo imprescindible", comenta Masgrau.

"Todo el mundo dice que hemos puesto el listón muy alto, desde por el planteamiento general hasta por los detalles como la calidad del avituallamiento y las comidas (algo muy complejo) o la recepción de los Gaiteros del Somontano en Alquézar". José Masgrau no quiere olvidar las aportaciones que han propiciado el éxito de las jornadas. "El Ayuntamiento de Barbastro, la DPH, el Gobierno de Aragón, la Comarca del Somontano, y tantas colaboraciones públicas y privadas, sin olvidar a los medios de comunicación, muy activos en todo momento. Pero, sobre todo, debe destacarse la labor encomiable de los voluntarios de los Montañeros de Aragón de Barbastro". Este tipo de iniciativas resultan inmejorables para la promoción, porque "se ha puesto en valor el territorio a través de la mejor campaña posible -concluye Masgrau-. Aquellos que han venido, volverán. Y esto debe notarse en todos los sectores implicados".

PRAMES

ACTIVIDADES

Agenda deportiva

■ **Club Montaña Nabaín**
San Pablo, 12, 4ºA.
22340 Boltaña.
Tel.: 974 502 316
cmnabain@telefonica.net
Montañismo
Fecha: 9 de diciembre.
Lugar: Pico Comiello (1.894 m).

■ **Montañeros en Acción**
Cantín y Gamboa, 26.
50002 Zaragoza.
gma@ecologistasenaccion.org
Día Internacional de las Montañas. Senderismo
Fecha: 9 de diciembre.
Lugar: P. Natural del Moncayo.

■ **Tertulia Albada**
SFray Julián Garás, 2, bajos.
50006 Zaragoza.
Tel.: 976 328 129/636 174 633
tertuliaalbada@hotmail.com
Senderismo
Fecha: 8 de diciembre.
Lugar: Sierra de Alcubierre

■ **Stadium Casablanca**
Vía Ibérica, 69-77.
50012 Zaragoza.
Tel.: 976 562 875
Senderismo
Fecha: 10 de diciembre.
Lugar: Pinares de Venecia

■ **Club Montaña Pirineos**
San Lorenzo, 9, 3º.
50001 Zaragoza.
Tel.: 976 298 787
info@clubpirineos.org
Multiactividad montaña, esquí y escalada.
Fecha: 6 al 10 de diciembre.
Lugar: Benasque.

■ **San Lino**
Montevideo, 2, local 5.
50010 Zaragoza.
Tel.: 696 576 772
cmsanlino@hotmail.com
Montañismo
Fecha: 6 al 10 de diciembre.
Lugar: Sierra Nevada.

■ **Peña Guara**
Vicente Campo, 9, bajos.
22002 Huesca.
Tel.: 974 212 450
p-guara@p-guara.com
Senderismo
Fecha: 10 de diciembre.
Lugar: Canfranc-Castiello de Jaca.

■ **Montañeros de Aragón**
Gran Vía, 11.
50006 Zaragoza.
Tel.: 976 236 355
Fax: 976 236 439
administracion@montanerosdearagon.org
Senderismo
Fecha: 10 de diciembre.
Lugar: Galacho de Juslibol.
Conferencia "Montañas para el futuro. El reto de un modelo de desarrollo sostenible".
Lugar: Centro de Exposiciones y Congresos Ibercaja. Zaragoza.
San Ignacio de Loyola, 16.
Ponentes: Gonzalo Albasini y Francisco Iturbe.
Fecha: 14 de diciembre (19.30)