



CARRERAS POR MONTAÑA | Vuelve una de las pruebas más representativas del calendario

VII Puyada a Oturia



Corredores en pleno esfuerzo en la última edición de la Puyada a Oturia. GMS

Por la Puyada han pasado los mejores corredores del panorama nacional, tanto en los distintos campeonatos que aquí se han celebrado, como en los World Series Trials o clasificaciones para la Copa del Mundo en 2009. Las seis citas que ya se han realizado de esta prueba han dejado un sobresaliente currículum. En la presente VII edición, que se celebrará el próximo día 25 de septiembre, el evento viene a convertirse, por primera vez, en Campeonato de Aragón por clubes de carreras por montaña.

La Puyada a Oturia es una carrera muy dura desde el principio. Se comienza con una fuerte pendiente hasta la sierra de San Pedro, cruzando todo su gran cresterío boscoso para, tras un rápido descenso hasta el río Basa, empezar el largo y temido ascenso de más de 1.000 m hasta el plató de Santa Orosia y continuar hasta la cima de Oturia, con sus 1.921 m de altitud. Después de una pronunciada bajada, los cortos pero agotadores toboganes nos llevarán hasta la línea de meta.

La Puyada a Oturia discurre por caminos de todo tipo (sendero, montaña, pradera...), que la identifican como una carrera rápida, donde la resistencia física

INSCRIPCIONES

Para ampliar información y acceder a los formularios de inscripción, los interesados disponen de la completa página web de los organizadores: www.puyadaoturia.org. También puede contactarse con ellos por distintos medios: GMS (Grupos de montaña Sabiñánigo), Sección de Montaña. C/ Ciudad de Fraga, nº 2, Sabiñánigo. De lunes a viernes, de 19 a 21. Tel.: 974 480 687; fax: 974 480 481; email: gms@gmsabi.com.

Plazo de inscripción: hasta el 20 de septiembre.

Salida y meta: parque temático Pirenarium de Sabiñánigo (Huesca). 8.30 h.

Distancia: 38 km.
Coefficiente de dificultad: 84.
Controles de paso: 9.
Avituallamientos: 10 líquidos, 5 sólidos.
Porcentaje de superficie técnica: 90% aprox.
Climatología: de media montaña. Posibilidad de calor, viento, niebla o lluvia.
Tiempo límite: 8 h y 30 min.
Dificultad: media-alta.
Máximo de participantes: 500.
Desnivel positivo: 2.200 m.
Desnivel negativo: 2.200 m. Cima de la carrera: 1.921 m (pico Oturia).
Punto más bajo: 750 m (puente Sardas).

es fundamental para lograr el propósito de acabar la competición con un buen resultado individual para el participante.

Esta prueba cubre una distancia de 38 kilómetros, con un desnivel positivo acumulado de 2.200 m. Su coeficiente de dificultad es de 84, por tanto se trata de una de las carreras por

montaña más duras de España, al igual que la más exigente del calendario aragonés. Recordemos que, este año, la Puyada comparte calendario con las carreras de La Iglesuela del Cid, Boca del Infierno, Tozal de Guara y Valle de Pineta.

Para la misma jornada, y tras el éxito alcanzado en su prime-

ra edición, los organizadores vuelven a apostar por una carrera, la 'Media maratón de montaña de Sabiñánigo', que ya empieza a ser conocida entre los corredores tanto de Aragón como del resto de España. Recorre 21,5 km de distancia, con 1.000 m de desnivel positivo acumulado, que los corredores deben superar.

Más actividades

De ningún modo puede olvidarse la andada popular a San Pedro que, todos los años, recorre la sierra homónima, con sus 13 km de recorrido y sus 600 m de subida acumulada. Así que los andarines de Sabiñánigo, la gente de los alrededores, los acompañantes de los corredores de la Puyada a Oturia y de la media maratón, se pueden animar a realizar esta actividad mientras llegan los suyos. También esta andada forma parte del calendario de marchas populares de Aragón. De esta manera, todos sin excepción podrán disfrutar del bosque, la montaña, también de la magia de la Puyada que, como puede comprobarse, acoge a todos los que quieran unirse a esta fiesta del montañismo el próximo 25 de septiembre.

GRUPOS DE MONTAÑA SABIÑÁNIGO

NOTICIAS DEPORTIVAS



■ RUTAS EN LA RED www.turismodearagon.com.

El sistema cartográfico web de Turismo de Aragón continúa ampliando y diversificando sus propuestas. Las dos excursiones incorporadas a la página web esta semana proponen descubrir los paisajes y el patrimonio de otras tantas comarcas, para invitar a los usuarios a conocer el territorio aragonés.

Maestrazgo, (Luco de Bordon-Estrechos del río Bordon-Los Alagones-Las Planas. Ruta lineal. A pie). Campo de Daroca, (Orcajo-Pinsapar-Ermita de San Nicolás-Mojón Blanco. Ruta lineal. A pie).

■ CARRERAS Valle de Pineta y Monte Remilez

La III Carrera por Montaña Valle de Pineta tendrá lugar en Bielsa el 11 de septiembre y está organizada por el Club de Montaña Wakhán Raiders. Se trata de un recorrido rápido, con una subida técnica y una bajada en la que, si se llega con fuerza, se puede ir muy deprisa. El trazado discurre casi en su totalidad por el valle de Pineta, un enclave privilegiado que permitirá contemplar a los corredores las cimas de algunos de los picos de 3.000 metros más emblemáticos de nuestro Pirineo, como Monte Perdido, el Cilindro de Marboré o la Punta de las Olas. El plazo de inscripción finaliza el próximo 8 de septiembre; con plazas limitadas a 200 participantes. Más información en: carreravalledepineta.blogspot.com.

También están abiertas las inscripciones para el IV Kilómetro Vertical Monte Remilez (valle de Hecho). La carrera está organizada por el C.D.E. Asamun y se celebrará el 18 de septiembre. El plazo de inscripción será hasta el 14 del mismo mes, si no se completa con anterioridad el límite de 250 corredores. Respecto al precio de las inscripciones, es de 19 euros para federados FEDME y 24 euros para no federados. Para ampliar los datos: puyadaremilez.blogspot.com.

ARAGÓN, un país de montañas

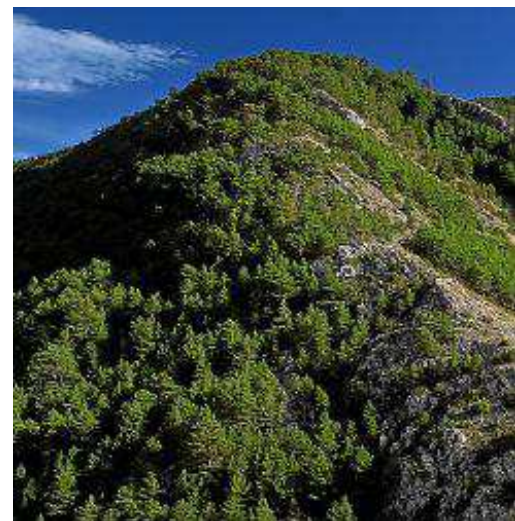
ATENCIÓN MONTAÑERO

SENDERISMO | Un intenso recorrido entre Alcalá de la Selva y Mora de Rubielos



El alma de Gúdar-Javalambre

Panorámica de los llanos de Alcalá de la Selva, uno de los parajes que se atraviesa en esta ruta. JAVIER ROMEO/ARCHIVO PRAMES



Arriba, Mora de Rubielos visto desde el castillo de la localidad; y vista desde el castillo de Alcalá de la Selva. JAVIER ROMEO/ARCHIVO PRAMES

La ruta que hoy proponemos nos lleva de Alcalá de la Selva a Mora de Rubielos. Se recorren bosques, lomas, umbrías y riberas en un itinerario de poco más de cuatro horas. Partimos de Alcalá por la carretera a Cabra de Mora descendiendo durante poco más de 1 km hasta el semiderruido mas del Río, al pie de la carretera. La abandonamos aquí hacia la izquierda, tomando una pista que desciende, cruza el río y remonta el Barranco de Valdecerezo. Al poco de cruzarlo, tomamos un camino estrecho que parte a la derecha, ascendiendo entre bancales abandonados y, más tarde, entre bosque. Alcanzamos el cuello de una cresta utilizada como aprisco. Al superar un lomo, encontramos una trocha forestal que bordea la ladera hacia el S, cuando se completa alrededor de media hora de marcha.

Avanzamos por la trocha, pasamos por la portezuela de un cercado, cruzamos la vaguada que baja de Ontejas y salimos a una pista. La seguimos, a la izquierda, ascendiendo por ella hasta situarnos sobre la masía de Ontejas Bajas.

Para llegar a esta masía hay que salirse de la pista a la derecha por una trocha bastante mala. Una vez allí, deben tomarse los restos del sendero que la unía con Ontejas Altas. Este se localiza a la derecha de la trocha, desciende a la vaguada cercana y asciende rápidamente entre pinar hasta un lomo. Encontramos al momento un prado llano donde, ladeándonos hacia la derecha, lo cruzamos para enlazar con la pista que se dirige hacia el SO (derecha de la marcha) por la umbría de la peña Ramiro.

Esta pista circula también entre pinar durante 4 km hasta un cruce que se encuentra al SO, bajo el vértice Olmedillo; sufre pequeños desniveles, aunque siempre está próxima a los 1.500 m. En dicho cruce giramos a la izquierda. La pista de la derecha se dirige hacia unos prados cercados de la masía de la Nava Baja, perceptible desde la pista por la que circulábamos anteriormente. Cruzamos una cerca y descendemos por la pista hasta unos campos labrados. Aquí dejamos un camino que continúa recto y, pasando por una suave vaguada con juncales, nos

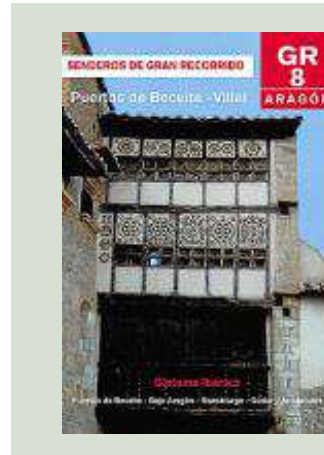
dirigimos hacia la derecha por encima de unos campos de cultivo hacia la masía de la Olmedilla.

Hacia la ermita del Campillo

Rodeamos la masía y continuamos por la pista. En menos de 10 minutos, pasamos junto a la base de un antiguo peirón, donde se queda un desvío a la izquierda. Seguimos descendiendo hacia la ermita del Campillo y la Casa Nueva, ya visible abajo en el llano (unas 2 h 45 min). Desde aquí, torcemos a la izquierda y posteriormente a la derecha para dirigirnos a la ermita.

Al poco de salir de las casas de la ermita, se nos une un ramal por la izquierda. Seguimos recto para girar a continuación hacia la izquierda por una calleja entre muros y pasar junto a unos corrales. Desde aquí, por el ancho camino entre muros, iremos descendiendo suavemente por la margen izquierda del barranco de las Casas.

El camino pronto se convierte en trocha. Dejamos algunos desvíos, primero a izquierda junto a una destacada encina y, más tarde, un camino importante que enlaza



MIDE

Horario: 4 h 15 min.
Horario inverso: 4 h 40 min.
Distancia: unos 16 km.
Desnivel: aproximadamente 500 m entre la cota más alta y la más baja.
Dificultad: media.

Textos extraídos de: 'Puertos de Beceite-Villel. Senderos de Gran Recorrido, GR 8 Aragón', Prames, 1999.

por la derecha. Descendemos siempre por la margen izquierda hasta quedar bajo la carretera Mora-Cabra de Mora. Atención al momento en que la trocha cruza a la otra margen, donde tendremos que seguir recto, sin dejar la orilla izquierda, buscando el antiguo camino entre bancales. Pasamos bajo un pequeño refugio circular, desde donde hay tramos que se separan del trazado original del antiguo camino, ya que han sido ocupados por el aliagar o han sido

arruinados por el barranco, de manera que deberemos andar por el borde de antiguos bancales.

Salimos al puente de la carretera, la cruzamos y tomamos en la margen derecha un camino que lleva a un suave lomo bajo una línea eléctrica. Seguimos por un camino hasta enlazar por la derecha con una pista, siempre en la margen derecha del barranco, hasta Mora de Rubielos, donde acaba nuestra ruta.

PRAMES



Croquis

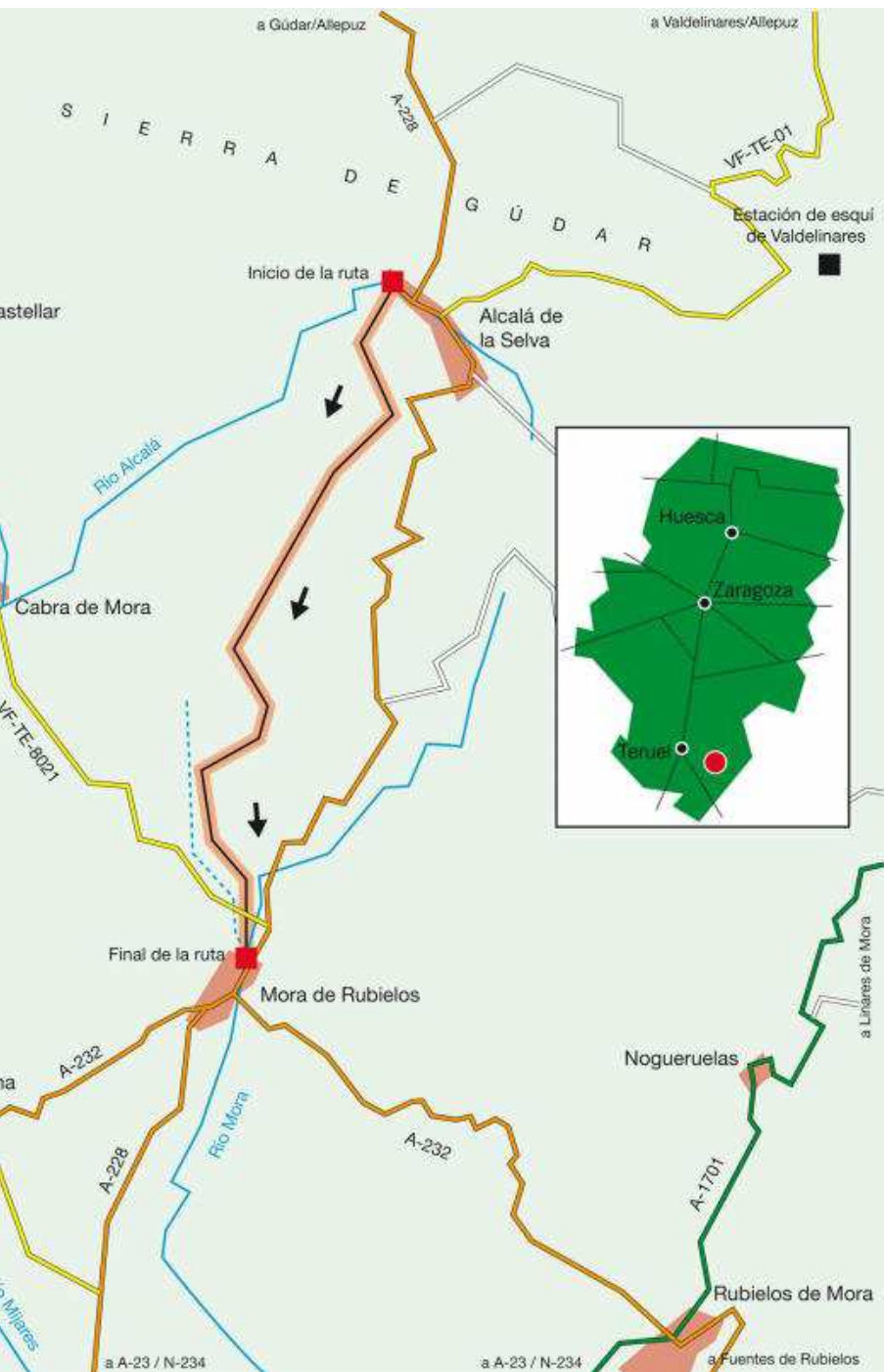


Una enorme biodiversidad

La pródiga naturaleza (que, por ejemplo, reúne todas las variedades peninsulares de pinos y de sabinas y enebros) es uno de los principales atractivos del extenso territorio de Gúdar-Javalambre.

Ocio activo

En la comarca, además de disfrutar del senderismo y los deportes de naturaleza o la pesca, se puede practicar el esquí en Javalambre y Valdelinares o visitar los balnearios de Camarena de la Sierra y Manzanera.



con el itinerario de Alcalá de la Selva a Mora de Rubielos.

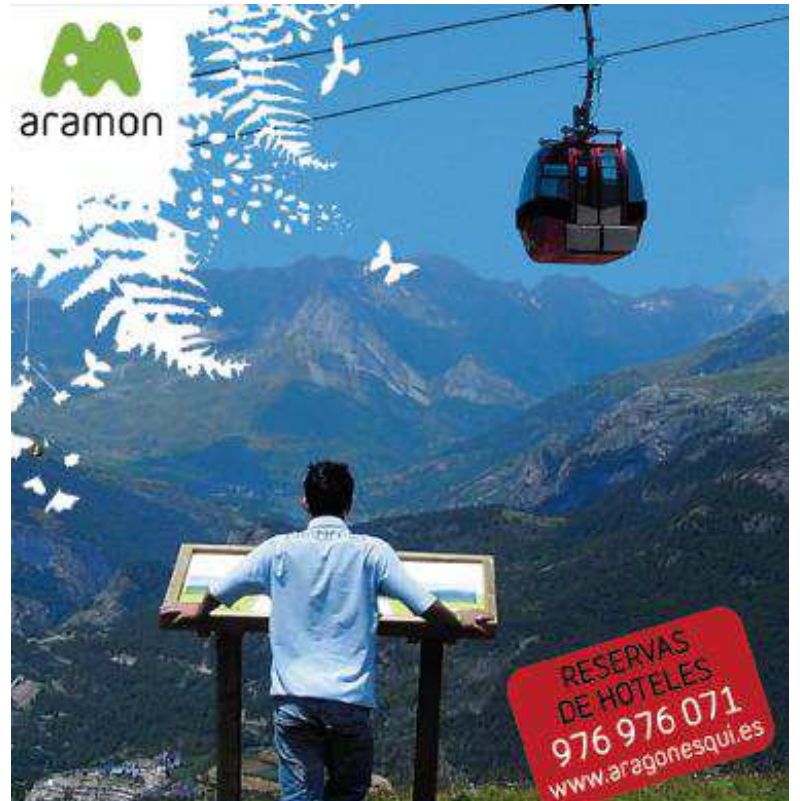
MÁS OPCIONES

ITINERARIO INVERSO

Cuando se realiza la ruta en sentido contrario, desde Mora de Rubielos, el camino comienza desde enfrente del portal de Cabra, debajo de la iglesia y al otro lado del río (margen derecha). Hay que tomar la calle de la derecha y continuarla recto. En las proximidades de la carretera a Cabra, se ha de dejar la pista para tomar a la izquierda el camino que lleva al puente de la carretera.

Al otro lado, retomaremos el viejo camino, muy deteriorado al principio, que remonta el barranco de las Casas, siempre por la orilla izquierda. Entroncamos entonces con una trocha que continúa ascendiendo por la orilla izquierda. Sin dejar esta orilla izquierda, aparecemos junto a unos corrales; antes, en la bifurcación de trochas, tendremos que seguir por el camino de la derecha que va un poco por encima del otro. Pasadas las casas, elegimos la calleja de la izquierda, entre muros, para salir a una pista que conduce en breve a la Casa Nueva y a la ermita del Campillo (que tiene fuente), ya visibles.

Se ha de atravesar el paraje de la ermita y, en el cruce, seguir a la izquierda y posteriormente a la derecha, ascendiendo por la pista que se dirige a la masía de la Olmedilla. Hay que rodearla por la derecha, marchar por encima de los campos cultivados y, al final de estos, girar a izquierda para subir por la pista hasta un cruce, pasada una cerca. En el cruce, por la vía de la derecha, llegar tras 4 km a un prado llano donde hemos de abandonar la pista; tendremos que prestar atención, pues la señalización puede estar oculta por la hierba. Lo cruzaremos hacia la izquierda, vadeando una suave vaguada, y tras situarnos sobre un lomo, bajaremos por camino viejo a la cercana masía de Ontejas Bajas. Desde la masía, pro seguiremos por la pista en descenso durante 800 m. Tras cruzar a la margen izquierda de la vaguada, se abandonará la pista y tomaremos a la derecha una trocha que desciende, cruza la vaguada y asciende por la otra vertiente. Al finalizar la trocha, se continúa por un camino que desciende entre pinar, primero junto a una cresta y más tarde hasta las inmediaciones del río. Habrá que dirigirse hacia la izquierda para cruzarlo, concluir en la carretera y marchar algo más de 1 km hasta Alcalá remontando el río.



RESERVAS DE HOTELES
976 976 071
www.aragonesqui.es

MONTAÑAS ABIERTAS POR VACACIONES



Último día
28 de agosto



Sábado 27 de agosto
10:30 h. Barbacoa Ampriu
Cordero al espeto.
Juegos tradicionales.
Música en directo.
Actividades infantiles.



Excursiones en Telecabina.
Rutas de los Miradores.
Excursiones a los lagos.
Rutas de Mountain Bike.
Cafetería con terraza-solarium.

www.aramon.com

cerler / formigal / javalambre
panticosa / valdelinares

ARAGÓN, un país de montañas

“Es mejor una buena escalada en la que debes abandonar que tener éxito en una que te resulte indiferente”.
Chris Jones, montañero y escritor británico

MONTAÑAS SEGURAS | Es imprescindible el sentido común cuando se realizan actividades con menores



Excursionistas en el ibón de Perramó, Benasque. MONTAÑAS SEGURAS

A la vista de los datos sobre los rescates que se están produciendo este verano en Aragón, puede deducirse que hay cierto descuido o sobrevaloración de nuestras competencias a la hora de acometer actividades en el medio natural –bien sean senderos, media o alta montaña o barrancos–, cuestión especialmente preocupante cuando la salida o excursión se realiza en familia.

Ante el significativo número de menores asistidos, y aunque en algunas ocasiones estas incidencias se hayan producido en campamentos, debemos plantearnos que son muchos los casos en que

los propios padres han actuado de tal modo que la situación ha conducido a un rescate, casi siempre sin lesiones de importancia, pero rescate al fin y al cabo.

Cuando se produce una acción de salvamento, debemos presuponer que quienes lo han requerido necesitaban ayuda para terminar su actividad. También se dan circunstancias en que el entorno familiar hace saltar la alarma al constatarse un retraso fuera de lo razonable. En ambos supuestos, siempre que haya menores de por medio, será mejor actuar así. Tengamos en cuenta que lo que es una noche incómoda a la intem-

perie para un adulto, puede suponer un riesgo para un menor.

En Aragón disponemos de grupos de rescate expertos que asumen la responsabilidad de solucionar los problemas; sin embargo, ¿qué compromisos aceptamos nosotros?, ¿podemos dejarlo todo en sus manos? Sin duda esto no puede ser así. En primer lugar porque ellos están para solucionar emergencias, situaciones no previstas o accidentes, pero nos corresponde actuar de tal manera que estas condiciones no se lleguen a producir.

Otro motivo más pragmático reside en que no siempre vamos

a poder darles un aviso. Incluso, en el caso de que consigamos comunicarnos, el rescate puede no ser lo inmediato que nos gustaría. Lo único razonable es comprender y ser conscientes de que dependemos de nuestras actitudes y conseguir que estas nos permitan realizar actividades seguras, con final feliz.

Aplicar el sentido común

Ofrecemos unas pautas simples, basadas en el sentido común:

- Escoger la actividad acorde al grupo: no sobrevalorar a los más débiles o con menos experiencia, estar pendientes de su progresión y disfrute durante la excursión.

- Equiparse correctamente uno mismo y el resto del grupo: calzado adecuado, ropa de abrigo, chubasquero, protección contra el sol (gorra y crema de factor alto) y contra el frío en cualquier época del año, incluido el verano.

- Llevar agua y comida abundante: evitarás deshidrataciones y agotamientos.

- Valorar la marcha de la actividad: marcarse unos horarios que permitan solucionar cualquier imprevisto, dejando horas de luz suficientes entre el final programado de la excursión y la puesta del sol. Elaborar horarios parciales que permitan valorar la buena marcha del grupo y, en caso de no ser así, darse la vuelta o buscar alternativas más cortas. Planificar opciones de menor dificultad, conocer dónde están los posibles escapes en los barrancos, etc.

- Valorar de forma continua las condiciones meteorológicas: los cambios en montaña son bruscos y en ocasiones extremos; no correr ningún riesgo en ese sentido

y darse la vuelta en cuanto se vean las cosas mal.

- No dividir el grupo: si hemos salido todos juntos, debemos volver todos juntos. Cuando el grupo se rompe, normalmente una parte del mismo se convierte en más vulnerable y le resulta más fácil acabar teniendo problemas.

- Estar atento a la motivación de los más pequeños: no olvidar el camino de regreso, que muchas veces cuesta tanto tiempo como la ida, ni que en el momento en que falte la motivación, o los pequeños se aburran, les saldrá todo el cansancio y la lentitud.

- Dejarse asesorar por expertos: clubes de montaña, oficinas de turismo u oficinas de información excursionista podrán decirnos cuáles son los recorridos más adecuados para las distintas edades de los chavales, la experiencia de los padres y las condiciones meteorológicas.

- Dejarse acompañar por expertos: guías y empresas de aventura ofrecen actividades de todas las dificultades y orientadas a distintos tipos de grupos. Ellos garantizarán nuestra seguridad y también nuestro disfrute, completando la excursión con conocimientos de la zona, formación sobre senderismo o barranquismo, etc.

El medio natural está para que lo disfrutemos. Hay una actividad para cada persona y cada experiencia; pero es nuestra responsabilidad desarrollarla de forma segura, no solo para garantizar la seguridad de nuestros pequeños, sino también para educarles correctamente en los hábitos de la montaña.

MARIANO ADÁN

COMITÉ DE INICIACIÓN Y PROMOCIÓN FAM



AGENDA DEPORTIVA

■ Centro Excursionista Ribagorza

Miguel Cuervo, 13, 1º.
22430 Graus (Huesca).
Tel.: 974 546 562.
info@centroexcursionistaribagorza.com

Montañismo

Fecha: 28 de agosto. Lugar: pico Tempestades (Huesca).

■ Grupos Montaña Sabiánigo

Ciudad de Fraga, 2.
22600 Sabiánigo (Huesca).
Tel.: 974 480 687.

www.gmsabi.com

gms@gmsabi.com

Montañismo. 50 Aniversario del club

Fecha: 27 y 28 de agosto.
Lugar: ascensión al Aneto (Huesca).

■ C.M. Isuara

Mortero, 12.
50257 Gotor (Zaragoza).
Tel.: 976 820 995.
cmisuara@hotmail.com

Montañismo

Fecha: 27 y 28 de agosto.
Lugar: ascensión nocturna al Moncayo (Zaragoza).

■ Montañeros de Aragón Barbastro

Argensola, 4, 1º.
Barbastro (Huesca).
Tel.: 974 311 020. Fax: 974 311 548.
www.clumab.org
mab@barbastro.com

Montañismo

Fecha: 28 de agosto.
Lugar: Cilindro de Marboré (Huesca).

■ C. P Mayencos

Tierra de Biescas, 10.
22700. Jaca (Huesca).
Tel.: 974 363 083 / 974 356 881.
info@cpmayencos.org

Montañismo

Fecha: 28 de agosto.
Lugar: subida al Bisaurín por las Fetas (Huesca).

■ A. D. Lo Bisaurín

Horno, 7.
22730 Aragüés del Puerto (Huesca).
Tel.: 976 393 787/629 806 388.

Montañismo

Fecha: 3 de septiembre.
Lugar: ascensión al pico Collarada (Huesca).

■ C.M. Os Andarines de Aragón

Mariana Pineda, 7, 7º B.
50018 Zaragoza.
Tel.: 976 061 514/615 972 697.
www.osandarines.com

Montañismo

Fecha: 3 y 4 de septiembre.
Lugar: ascensión a Monte Perdido (Huesca).

■ Sección montaña C.N. Helios

Parque Macanaz, s/n.
50018 Zaragoza.

Tel.: 976 520 367.

www.cnhelios.com

Montañismo

Fecha: 3 y 4 de septiembre.
Lugar: subida a Gaviotos (Huesca).

■ Club de Montaña San Lino

Club de montaña San Lino.
Asociación de Vecinos San José.
Calle Ventura Rodríguez, 12.
50.007 Zaragoza (martes de 20 a 21:30 h).

Tel.: 655 811 010.

cmsanlino@hotmail.com

Senderismo

Fecha: 3 y 4 de septiembre.
Lugar: barranco de Lapillera (Huesca).