



ALTO NIVEL FAM | La necesidad de un control médico deportivo para las distintas disciplinas

La valoración funcional en los deportes de montaña



Aragón quiere convertirse en el referente español en seguimiento médico en deportes de competición de montaña. FAM

Los deportes de competición requieren de un gran sacrificio para sus practicantes, horas de entrenamiento y control en la alimentación, sin contar con los esfuerzos económicos y sociales que conlleva, entre otras exigencias. Estos aspectos hacen que no todo deportista pueda aguantar la presión a la que se ven sometidos.

Para paliar esa presión y controlar el rendimiento del deportista, la gran mayoría de los deportes de competición disponen de un control medicodeportivo.

Este seguimiento puede ser la clave para estar en un nivel más elevado que los rivales. Fútbol, ciclismo, atletismo, remo, tenis y otros deportes (la mayoría olímpicos) tienen unos protocolos de seguimiento médico que hacen que sus practicantes puedan realizar unos entrenamientos de calidad y demostrar ese trabajo en las competiciones.

Este año, la FAM y su programa de alto nivel, el cual patrocina la obra social de la CAI, ha dado un paso de gigante en este ámbito, la medicina deportiva, ya que al seguimiento de sus deportistas se ha sumado el apoyo del Centro de Medicina del Deporte (CMD) del Gobierno de Aragón.

Los deportistas de montaña has-

ta esta fecha han ido adaptándose a estudios de otros deportes que sí cuentan con protocolos de seguimiento médico, pero sin encontrar ninguno válido al 100%. Es por esto que los técnicos del programa de alto nivel FAM-CAI mantuvieron varias reuniones con los responsables del Centro de Medicina del Deporte del Gobierno de Aragón, de cara a poder plantear diversos test apropiados para estos deportes tan singulares.

De esta manera, los integrantes de las selecciones absolutas y grupos de tecnificación de esquí de montaña, escalada deportiva, carreras por montaña (modalidades competitivas) y de alpinismo (no competitiva) han realizado una batería de pruebas específicas de laboratorio, que cumplen una doble función: en primer lugar, y como punto más importante, el descartar posibles incompatibilidades con el deporte de alto rendimiento; y en segundo lugar, proponer unas pautas a seguir en un entrenamiento especializado e individualizado.

Estos puntos se evalúan mediante el estudio de la historia medicodeportiva, un estudio cineantropométrico y una valoración funcional consistente en averiguar el perfil aeróbico del deportista y, como extremo básico, analizar la

fuerza y cómo la aplicamos. Para valorar la resistencia, se han realizado en los deportistas de la FAM una prueba de esfuerzo en tapiz (remo para la escalada) con estudio de lactatemia, es decir, se aplican varias cargas a distintas intensidades sobre los deportistas, y al finalizar cada carga se extrae sangre para ver el nivel del ácido láctico. Este dato es interesante para saber las intensidades del entrenamiento (aeróbico y anaeróbico).

Pruebas 'de laboratorio'

Para estudiar la fuerza y cómo la aplicamos también se han realizado unos test sobre una plataforma de saltos, que mide por medio de unos sensores el tiempo que estamos en el aire y el tiempo en contacto con el suelo, y así averiguar la fatiga y la resistencia de la fuerza. Este test es gran indicador para los deportes de montaña, ya que revelará la capacidad de la fuerza reactiva, es decir, la calidad de la fuerza en el momento de aplicarla cuando corremos, esquivamos o escalamos.

Estas pruebas, como se ha dicho al comienzo, son de laboratorio, y en este momento se están diseñando unas baterías de pruebas específicas sobre el terreno. Para el correcto desarro-

llo de las mismas, el Centro Especializado en Tecnificación Deportiva de Alta Montaña (CETDAM) de Benasque -único centro reconocido por el Consejo Superior de Deportes de la geografía española para el estudio de los deportes de montaña-, va a cumplir un importante papel, como centro neurálgico de las actividades.

Para carreras por montaña se tiene previsto realizar en el sector Ampriu ascensiones a distintas intensidades de carrera, lo mismo que para esquí de montaña, y así conocer otros datos que son imposibles de medir en laboratorio, como el rendimiento en alturas superiores a 2.000 m.

En alpinismo, también se hará un test de campo aeróbico, con lastre, y de fuerza en el rocódromo, lo mismo que para escalada. Este es un camino que empezamos a abrir y queremos agradecer al Centro de Medicina del Deporte del Gobierno de Aragón todas las facilidades brindadas para comenzar con estas actividades. Juntos (CMD, CETDAM y FAM) esperamos ser la referencia del seguimiento médico en deportes de competición de montaña en nuestro país.

FEDERACIÓN ARAGONESA DE MONTAÑISMO

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. Los Monegros: (Centro de Visitantes de la Laguna de Sariñena-Mirador-Observatorio de aves-Torre de observación de la laguna-Centro de Visitantes de la Laguna de Sariñena (Sariñena). Ruta circular. A pie). Cuencas Mineras: (Huesa del Común-Río Aguasvivas-Mirador del Hocino-Molino de la Cueva-Blesa. Ruta lineal. A pie).

■ ANDADAS POPULARES Aliaga, Griébal y Belchite

Se intensifica el ritmo de las andadas populares, puesto que el próximo fin de semana se celebran tres pruebas. El sábado, 2 de julio, está programada la V Marcha Senderista 'Las Calzadas', con versiones de 28 y 15 km, organizada por el Ayuntamiento de Aliaga (www.aytoaliaga.com). El mismo día se desarrollará en Griébal la II Andada al Reino de Sobrarbe, de 30 km, organizada por ASDE-Scouts de Aragón (www.scoutsdearagon.org). Por último, el domingo 3 de julio tendrá lugar en Belchite la VII Desértica de Belchite, de 20 km, organizada por ANUE Aragón (www.deserticabelchite.com).

■ CARRERAS POR MONTAÑA

Éxito de Luis Alberto Hernando en Canillo

El domingo 26 se celebró en Canillo (Andorra) el trail XXIV Travesa de Canillo, valadero para la copa del mundo. Es una carrera con dos fuertes subidas (sobre 800 m), sus correspondientes descensos y un fuerte repecho final; en total, 21,5 km y 2.000 m de desnivel positivo. Luis Alberto Hernando, de la selección aragonesa FAM-CAI-TECNICA, ganó con autoridad, asegurando así los 100 puntos de un trail obligatorio en la copa del mundo.

SENDERISMO | Un cómodo itinerario de unos 7 km nos permitirá disfrutar del entorno del Cinca en el municipio de El Grado

Camino de árboles y acueductos



Panorámica de la localidad y el acueducto de El Grado. JAVIER MELERO/ARCHIVO PRAMES

Si va a realizar la ruta 'Árboles y Acueductos' es que se encuentra prácticamente a orillas del río Cinca, a su paso por el municipio de El Grado, en pleno Prepirineo de la comarca de Somontano de Barbastro. La ruta que comienza permite conocer no sólo la naturaleza, sino también el aprovechamiento que el hombre ha hecho y hace de ella y la interacción entre ambos.

Durante el recorrido, en el valle del Cinca y sus alrededores, es posible conocer hasta siete de los árboles singulares premiados en el original concurso que se inició en El Grado en el año 1998. El quejigo, la carrasca, el chopo negro, el pino carrasco y el plátano. Todos ellos merecieron esta denominación por su gran porte.

Otro atractivo de la ruta es pasear a la orilla del impresionante canal del Cinca, con sus casi 80 metros cúbicos por segundo de caudal máximo, y poder acercarse

EMBALSE DE EL GRADO

VISITAS GUIADAS A LA PRESA

En este recorrido, el gran protagonista es el río Cinca, y este río es la razón de ser del embalse de El Grado. Sin duda, el embalse es otro atractivo, y ahora es posible visitar el interior de su presa y descubrir los entresijos de esta importante infraestructura. La institución gestora de la

se a sus acueductos, donde las lípidas aguas procedentes del embalse de El Grado solventan los barrancos para así poder proseguir su camino hacia Monegros.

Estos canales no están exentos de vida y, en este caso, guardan habitantes muy especiales, como el llamativo pez fraile, que nada por el fondo del canal aferrándose

presas, la Confederación Hidrográfica del Ebro, y el Ayuntamiento de El Grado, promueven las visitas guiadas y gratuitas a la presa. Una oportunidad para valorar la relevancia de este tipo de obras, vitales para el control hídrico y el desarrollo económico de la comunidad.

se a las irregularidades para no ser arrastrado por la corriente, mientras utiliza su camuflaje para evitar ser descubierto por alguna trucha común, especie piscícola que también habita en estas rápidas aguas.

Los acueductos del canal sirven de posadero y refugio a numerosas aves. Las frágiles y acro-

báticas golondrinas comparten 'edificio' con el cuervo o la pareja de busardos ratoneros que buscan un lugar seguro donde ubicar su nido.

Cuando el camino se separa del canal y toma un claro sentido descendente, en paralelo al barranco los Ariños, se puede observar un pequeño bosque de ribera, donde no es difícil disfrutar del trino de varias aves cantoras. Entre sus árboles se escucha al petirrojo, al mirlo, al simpático carbonero o, al 'Pavarotti' de los pájaros, el ruiseñor.

Fauna muy singular

Siguiendo la ruta, en algunas laderas bien orientadas, retazos de bosque mediterráneo con su flora y fauna característica acompañarán al caminante mientras atraviesa las terrazas fluviales y se avanza hacia la llanura de inundación para, finalmente, llegar hasta las cristalinas aguas del río Cinca. Se llega así a un enclave singu-

lar, en el que es posible disfrutar de los aromas de la naturaleza y es casi seguro que se tendrá la oportunidad de admirar el acrobático vuelo de alguna rapaz, como el milano real, o la habilidad pescadora de la garza real.

Tomando rumbo norte, y transitando entre campos de labor y antiguos cauces del río, los rastros de los esquivos mamíferos como el tejón, el zorro -aquí llamado rabosa- o el jabalí aparecerán en nuestro camino allá donde aparezca un poco de barro o la arena sea más fina. Las huellas y las heces demuestran que en este entorno, además de 'joyas' voladoras como el abejaruco, el águila pescadora o la meridional golondrina daúrica, también hay cuadrúpedos que al caer la noche se acercan al río, donde quizás se encuentren con la revoltosa nutria que no cesa en su afán de encontrar peces y cangrejos con los que alimentar a sus crías.

Con todos los sentidos alerta

Y para finalizar la ruta, el antiguo molino harinero, ahora transformado en centro de interpretación, con su canal de desagüe, su piedra de moler y alguna sorpresa inesperada como la colonia de murciélagos de herradura que han decidido escoger su planta más baja como seguro refugio de cría.

En resumen, el escenario por donde transita la ruta presenta una diversidad paisajística y, asociada, una biodiversidad tan alta -más de 100 especies de flora, 17 de mamíferos, 75 de aves, 7 de reptiles, 5 de anfibios o 9 de peces- que bien merece un paseo con todos los sentidos alerta, para no perdernos nada de lo que pueda pasar, volar, reptar o nadar.

Toda la ruta está equipada con señalización direccional mediante postes con flechas y balizas de continuidad. Además, cuenta con variadas indicaciones interpretativas -pies temáticos de los árboles singulares, el bosque mediterráneo o los antiguos corrales de ovejas; mesas sobre el canal del Cinca, las aves del sotobosque o el propio río Cinca-, que nos permitirá pasar una jornada agradable conociendo este bonito rincón del Somontano, punto de transición entre el ecosistema alpino y el estepario monnegro.

GABRIEL CHICOTE ALVIRA

Precioso Somontano

En la comarca de Somontano de Barbastro se pasa de la media montaña de las estribaciones del Pirineo central al llano de la depresión del Ebro, por lo que ofrece un variado paisaje.

Una joya natural

El Parque Natural de la Sierra y Cañones de Guara protege atractivos espacios vírgenes, como los cauces de los ríos Vero y Alcanadre, muy atractivos para la práctica del barranquismo.



Mapa con la ruta propuesta, que recorre el entorno del Cinca, en el municipio de El Grado. G. CHICOTE ALVIRA

RUTA

Distancia: 7,6 km.
Altura máxima: 429 m.
Altura mínima: 351 m.
Desnivel: 78 m.
Duración con paradas: 4 horas.
Duración sin paradas: 2 horas.

RECOMENDACIONES

- Equipación aconsejable:**
- Lleva ropa cómoda y calzado adecuado, mejor botas.
 - En función del tiempo, una gorra o un chubasquero.
 - No olvides algo de agua y comida.
 - Cámara fotográfica y prismáticos.
- Consejos para la ruta:**
- Sigue y respeta las indicaciones, así no te perderás.
 - Tu mejor recuerdo será una fotografía, no arranques plantas, ni molestes a los animales.
 - No abandones ni entierres basura. Llévala a un lugar destinado para ella.
 - No laves mascotas sueltas.
 - En épocas de calor, mejor evitar las horas centrales del día para realizar la ruta.
 - Muy importante: disfruta de la naturaleza y respétala.



Buitres leonados. GABRIEL CHICOTE ALVIRA



El río Cinca con la presa de El Grado al fondo. GABRIEL CHICOTE ALVIRA



Las rutas BTT más apasionantes del Pirineo.

La oferta de rutas BTT por etapas más amplia y variada se llama ARAMONBIKE.

Auténticos recorridos mountain bike en los que te ofrecemos todo lo que necesitas para completarlos; alojamientos, traslado de equipajes; mapas y libros de ruta...

Adentrarte a través de caminos y senderos en una experiencia única por el corazón del Pirineo.

EPIC 113 Km 6.500 mts 3/5 días	EPIC XTREM 234 Km 6.700 mts 4 días	TURISMO TOUR 107 Km 3.400 mts 2/3 días	TURISMO TOUR 114 Km 3.500 mts 3 días	
TENA XTREM PRO 113 Km 3.346 mts 2/3 días	TENA XTREM LITE 89 Km 2.275 mts 2 días	GIRÓ MONTAÑO 111 Km 2.500 mts 2/3 días	GRAN TOUR 240 Km 6.000 mts 3/5 días	GRÓ BARCELONÈS 117 Km 3.000 mts 2/3 días

Nueva web
www.aramonbike.com

El límite lo pones tú.

ARAGÓN, un país de montañas

Boletín digital de noticias

Si quieres estar informado de nuestras noticias puedes suscribirte en la web de la Federación Aragonesa de Montañismo (www.fam.es) a su boletín digital. A través de él recibirás información de cursos, proyecciones y actividades de la FAM y sus clubes. ¡No te lo pierdas!

ESCAPADA | Un bosque autóctono muy especial en pleno Monegros nos invita a una buena caminata

Paseo por la Retuerta de Pina



Panorámica de la Retuerta de Pina con bosque de pinar en primer término. JAVIER ROMEO/ARCHIVO PRAMES

En nuestra excursión atravesaremos de norte a sur el sabinar de la Retuerta de Pina, que constituye un retazo de bosque autóctono, asentado en medio de los áridos y deforestados Monegros, y que nos hace pensar en cómo fue este territorio en un pasado no muy lejano. Con una extensión originariamente de más de 6.000 ha, este antiguo bosque llegó a contar con protección real desde el siglo XIII, cuando el monarca Jaime I el Conquistador, decidió reservarlo para su disfrute junto con otra dehesa situada en Sena.

Es así como la Retuerta logró permanecer más o menos inalte-

rada hasta comienzos del siglo XX. No obstante, siendo propiedad del Patrimonio Forestal del Estado, este organismo decide su privatización y la divide en lotes de unas 700 ha que se venderán mediante subasta. Esta desafortunada actuación da como resultado la roturación de un bosque milenario que ha quedado reducido a unas escasas 1.500 ha. Además, los árboles más majestuosos han sido talados para madera y el sabinar se relega a las laderas de más difícil cultivo.

Pese a ello, hoy día la Retuerta aún conserva un gran valor ecológico, incrementado por la deforestación de las tierras circun-

dantes, que ha convertido a este hermoso paraje en una isla de vegetación y refugio para la fauna.

Hacia la val de Falcones

Iniciaremos nuestro recorrido en las proximidades del hostel El Ciervo, desde donde, pasada la gasolinera (margen derecha de la carretera en sentido Lérida), encontraremos una pista que en principio está asfaltada. Seguiremos por ella, dejando sucesivamente de lado un desvío a la derecha y otro a la izquierda para, en dirección sur, entrar hacia la val de Falcones.

Si hemos tomado la ruta correcta, a nuestra derecha queda-

rá una curiosa torre-palomar redonda. Seguidamente llegaremos a una nueva bifurcación. Dejamos a mano derecha la pista más ancha y cuidada, que sube por la ladera izquierda de la val, y seguiremos la que va remontando la val de Falcones por su margen derecha, separando la zona cultivada de las laderas cubiertas de vegetación en las que, conforme subimos, las sabinas se alternan con pinos carrascos.

La pendiente es suave y, si ignoramos algunas ramificaciones que cruzan la val, llegaremos sin problema al mas del Guarda, que es un importante (y complicado) cruce de caminos situado a 405 m

de altitud, en el extremo más oriental de las Planas de la Retuerta. Desde aquí podemos seguir recto en dirección sureste hasta el aljibe y el corral de Lanás (unos quince minutos de ida y otros tantos de vuelta), para recordar que la ganadería fue durante siglos la principal actividad económica de la comarca.

Para continuar, deberemos regresar al mas del Guarda y tomar hacia el oeste una ancha pista que parte bordeando sus tapias. Después confluye con otra pista paralela que también viene del mas del Guarda. Luego iremos bordeando el sabinar (a la derecha) y, más adelante, por los páramos labrados de las Planas que, de acuerdo a los relatos de personas de más edad, hasta 1940 estaban ocupados por un denso bosque.

Hasta el punto culminante

Tras casi media hora de caminata desde el mas del Guarda, divisaremos a nuestra derecha el vértice de la Retuerta que, con sus 413 m de altitud, constituye el punto más alto de la travesía. Tomará un poco de tiempo llegar junto a él, ya que habrá que dar una pequeña vuelta para evitar atravesar por en medio de los cultivos. Sin dejar la pista, elegiremos siempre la derecha en los continuos cruces.

Una vez en el vértice geodésico, la pista, ancha y clara, desciende ahora en dirección norte, bordeando la cabecera de las vales de Fray Domingo, del Boquero el Ciego, de Carteneta... hasta las proximidades del hostel El Ciervo.

Casi a la vista de la carretera nacional y junto a unas casetas encontraremos una nueva bifurcación. Pasamos al lado de las casetas y, dejando a la izquierda una antena de telefonía, podemos bajar directamente al hostel; siguiendo hacia la derecha, se desciende de nuevo a la val de Falcones para retornar al punto de partida por la pista del comienzo.

PATRICIA DÍAZ

FICHA TÉCNICA

Desnivel: 93 m.

Tiempo aproximado: 3 h.

Época preferente: la temporada idónea es la primavera.



Lectura recomendada:

'150 paseos en familia por Aragón', Prames, 2005.

AGENDA DEPORTIVA

■ Club de Montaña Pirineos

San Lorenzo 9, 3º D.
50001. Zaragoza.
Tel.: 976 298 787.
www.clubpirineos.org
info@clubpirineos.org

Escalada

Fecha: 2 y 3 de julio.
Lugar: Sacs (Huesca).

■ Club Alpino Universitario

Pedro Cerbuna, 12.
50009 Zaragoza.
Tel.: 976 762 297.
Fax: 976 761 317.
wzar.unizar.es/deportes/cdu/cau
cau@posta.unizar.es

Senderismo

Fecha: 2 y 3 de julio.
Lugar: Montes Vascos

■ Montañeros de Aragón

Gran Vía, 11.
50006 Zaragoza.

Tel.: 976 236 355.
Fax: 976 236 439.
www.montanerosdearagon.org
administracion@montanerosdearagon.org

Senderismo

Fecha: 3 de julio.
Lugar: estrechos del río Ebrón (Teruel).

■ Stadium Casablanca Sección Montaña y Esquí

Vía Ibérica, 69-77.
50012 Zaragoza.
Tel.: 976 562 875.
<http://montestadium.wordpress.com/>
montana@stadiumcasablanca.com

Senderismo

Fecha: 3 de julio.
Lugar: Satué-Santa Orosia-Yebra de Basa (Huesca).

■ Peña Guara

Vicente Campo, 9, bajos.
22002 Huesca.
Tel.: 974 212 450.
www.p-guara.com
p-guara@p-guara.com

Montañismo

Fecha: 3 de julio.
Lugar: Mont Valier (Francia).

■ Club de Montaña As Cimas

Idelfonso Manuel Gil, 8 bajos.
50015 Zaragoza. Tel.: 97 736 141.
club@ascimas.com

Montañismo

Fecha: 2 y 3 de julio.
Lugar: Pico Arriel (Huesca).

■ A.D. Lo Bisaurín

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

Barrancos

Fecha: 2 de julio.
Lugar: barranco Jardín (Huesca).

■ C.M. Isuara

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

Montañismo

Fecha: 2 y 3 de julio.
Lugar: Cilindro de Marboré/Monte Perdido-Brecha de Rolando (Huesca).

■ C.M. Rodanas

Barrichuelo Alto, 4.
50290 Épila (Zaragoza).
Tel.: 976 603 065/679 405 802.
cm.rodanas@gmail.com

Montañismo

Fecha: 3 de julio.
Lugar: Midi d'Ossau (Francia).

■ Club de Montaña San Lino

Club de montaña San Lino.
Asociación de Vecinos San José.
Calle Ventura Rodríguez, 12.
50.007 Zaragoza (martes de 20:00h. a 21:30).
Tel.: 655 811 010.
cmsanlino@hotmail.com

Montañismo

Fecha: 3 de julio.
Lugar: Moncayo (Zaragoza).

■ S.D. Comuneros de Calatayud

Vía Dueville, 35, 3º C
50300 Calatayud
www.comuneroscalatayud.com
comuneroscalatayud@gmail.com
Tel.: 607 888 896.

Senderismo

Fecha: 2 de julio.
Lugar: Sardas (Huesca).