



FORMACIÓN | Nuevo curso del Grupo de Tecnificación de Alpinismo de Aragón (GTAA)



Participantes en las pruebas específicas de esquí de montaña para el Grupo de Tecnificación de Alpinismo de Aragón. DIEGO BARTOLOMÉ

La FAM lleva trabajando más de 15 años en la formación y el alto rendimiento de los deportes de montaña en Aragón a través de cursos y actividades. El año ha comenzado esta vez con la selección de los integrantes del Grupo de Tecnificación de Alpinismo de Aragón (GTAA). Con este programa de tecnificación deportiva de alto nivel, la FAM pretende apoyar el alpinismo de vanguardia. Además, se ha puesto de manifiesto, de nuevo, el alto nivel de los jóvenes montañeros aragoneses, debido a los resultados obtenidos en las pruebas de selección para el GTAA, promovidas por la FAM con el apoyo de Caja Inmaculada (CAI). Y es que los chicos de alpinismo no decepcionaron: movidos por las montañas y sus líneas más estéticas, lucharon para alcanzar lo más alto.

Los pasados 16 y 17 de diciembre, las pruebas de selección para acceder al GTAA FAM-CAI consiguieron aunar compañerismo y competitividad entre chavales montañeros de todos los rincones de la geografía aragonesa. En estas pruebas, celebradas en el Centro Especializado en Tecnificación Deportiva de Alta Montaña (Cetdam) de Benasque, los aspirantes tuvieron que demostrar, en primer lugar, sus habilidades como esquiadores en

una prueba de resistencia realizada a primerísima hora de la mañana. La prueba consistió en una dura subida al pico Gallinero, con unas condiciones de nieve desfavorables, lo que obligó a los candidatos a poner en práctica toda su técnica frente al hielo, igual que en el descenso, que les hizo sacar partido a los cantos bien afilados.

Esa misma tarde, se llevó a cabo la segunda prueba, que consistió en una actividad de escalada en roca en el rocódromo del Cetdam. Esta práctica pretendía que los participantes llevaran al límite sus habilidades y su resistencia específica. Todos escalaron seis vías con dificultades entre el 6b y el 7a. Solo descansaban cuando otro compañero escalaba las vías, ya que lo hacían por turnos.

Para finalizar la jornada, se realizó una entrevista personal a cada participante. Cada uno pudo defender su currículum deportivo y exponer su motivación.

A la jornada siguiente, se llevó a cabo la tercera y última prueba, una escalada en estilo 'dry' (escalada en seco con piolets), que se desarrolló en condiciones meteorológicas muy duras en medio de una gran nevada, con frío y, sobre todo, mucho viento. Esta situación no impidió que los montañeros demostraran sus habilidades con los piolets.

La elección del nuevo GTAA no fue fácil puesto que todos los deportistas tenían unas capacidades similares. Finalmente, fueron elegidos estos siete jóvenes: Víctor Aparicio, Carlos Ariño, Miguel Ángel Gomollón, José Luis Sevillano, Jorge Galve, José María Galve y Diego Bartolomé. Serán ellos los que rozarán el cielo con su alpinismo de vanguardia, gracias, sobre todo, al apoyo de la FAM y de la CAI. El nuevo ciclo cuenta, además, con un nuevo director, Jordi Tosas, que sustituye a David Castillo tras siete temporadas al frente del grupo, en las que ha marcado una eficiente línea de trabajo.

Primeras actividades

El 2012 se estrenó por todo lo alto. Y es que, el mismo día 1 de enero se produjo una concentración en el CETDAM-Benasque para llevar a cabo la primera actividad formativa. Los planes iniciales eran bastante más ambiciosos, pero la falta de nieve obligó a improvisar, sin que mermara la calidad del entrenamiento propuesto. La primera salida técnica de esquí de travesía enfrentó al grupo a una fuerte tormenta, mientras ascendían 600 metros de desnivel en uno de los pocos senderos practicables.

Más suerte hubo en la siguiente jornada, cuando se aprovechó la nieve recién caída. De la mano

de Jordi Tosas, que dirigió al equipo al Corredor de la Montañeta, se realizó una rápida subida y un excelente descenso de gran dificultad, esta vez sí, con una nieve inmejorable. La actividad culminó, como el día anterior, entrenando en los bajos del Cetdam.

La propuesta del tercer día era bastante más comprometida, pero la lluvia obligó, de nuevo, a cambiar los planes. A pesar del madrugón, la climatología no acompañaba, por lo que el grupo se dirigió a la zona de Ardonés para practicar un poco de 'dry'. Las vías eran exigentes desde el principio, con dificultades entre el D6 y el D7, para mejorar la técnica con los piolets. Algo parecido ocurrió el último día programado: las grandes metas con las que arañar el cielo se resistían y las fuertes rachas de viento impedían su alcance. Una vez más, la motivación pudo con todo y las dificultades acabaron con un nuevo entrenamiento de esquí y 'dry'.

Con esto finalizaba el primer encuentro del GTAA FAM-CAI, en el que se ha demostrado la capacidad de trabajo, reforzando los valores exigidos al grupo: entrenamiento, dedicación y compromiso. Más información en <http://tecnificacionalpinismoara-gon.blogspot.com>

DIEGO BARTOLOMÉ
DEPORTISTA DEL GTAA FAM-CAI

NOTICIAS DEPORTIVAS

■ ENSEÑANZAS DEPORTIVAS

Nuevo plazo de homologaciones

En aplicación de la disposición adicional quinta del Real Decreto 1363/2007, de 24 de octubre, que regula la ordenación de las enseñanzas deportivas de régimen especial, y una vez recabado el informe de la Abogacía del Estado, se constituye una ampliación del plazo hasta el 1 de abril de 2014 para solicitar los efectos de homologación, convalidación o equivalencia profesional de las formaciones de montaña y escalada obtenidas antes de 1999.

■ JORNADA

Fauna salvaje y raquetas

Desde el Parc National des Pyrénées se ha invitado, tanto a la Federación Aragonesa de Montañismo como a los clubes que la integran, a participar en una jornada en la estación del Somport, el próximo sábado, sobre 'Fauna salvaje y raquetas de nieve'. El objetivo es sensibilizar a los deportistas sobre las necesidades de la fauna salvaje que allí habita, así como de los medios para contribuir a su preservación. Tras la actividad y un picnic se realizará una visita con raquetas a la zona de refugio invernal del Urrugallo.

■ ESQUÍ DE MONTAÑA

Detalles sobre el Campeonato de España

Más de 150 corredores se dieron cita, el pasado día 15, en el Campeonato de España de Esquí de Montaña, disputado en el valle de Boí y organizado por la Asociación para el Desarrollo de la Ribagorça Románica y el Centre Excursionista de l'Alta Ribagorça. En un mismo evento se compitió por el Campeonato de España Individual, el Campeonato de España por Clubes y el Campeonato por Federaciones Autonómicas. Además, Aragón obtuvo el tercer puesto en el campeonato por autonomías. Al éxito contribuyó la notable actuación de la Selección Aragonesa FAM-CAI, así como el Club de Montaña de la Guardia Civil y el Equipo Militar de Montaña, ambos aragoneses, que aportaron una buena cantidad de puntos.

ARAGÓN,

un país de montañas

ATENCIÓN

MONTAÑERO

ESQUÍ DE MONTAÑA | Las competiciones en Aragón se dividirán en tres pruebas, entre febrero y abril

Comienza la Copa Aragonesa 2012



Carlos Herráez, de la Selección Aragonesa FAM-CAI, en la Travesía C.M. Pirineos. RAMÓN BELLERA

Como suele ser habitual en estas fechas, el calendario de competiciones de esquí de montaña de Aragón ya está en marcha. Este año, junto con la inestimable ayuda del grupo Aramón, la Copa Aragonesa y IV Liga Popular FAM, la competición estará formada por tres pruebas. La primera, la XXX Travesía C.M. Pirineos, organizada por el C.M. Pirineos; la segunda, el I Trofeo Panticosa-Los Lagos, organizado por el Panticosa Esquí Club; y la última, la Travesía Valle del Aragón, organizada por el Club Ademcom. Las inscripciones para las tres pruebas se pueden realizar a través de la web www.fam.es.

XXX Travesía C.M. Pirineos

Esta prueba se celebrará en las inmediaciones de Aramón-Formigal (valle de Tena), el 5 de febrero, y en ella se compite por el Campeonato de Aragón Individual y por Clubes FAM. El itinerario previsto, desarrollado en 15 kilómetros de longitud y 1.616 metros de desnivel, incluye cinco tramos de subida, cinco descensos,



Alta participación en las competiciones. LUIS ROYO/SELECCIÓN ARAGONESA FAM-CAI

que llegan a alcanzar los 600 metros y hasta 30°, así como dos tramos llanos. En cuanto a la parte correspondiente al alpinismo, deben destacarse la arista del Arroceras y la cresta de Sarroyetas, que implican recorridos a pie y apoyo de cuerdas fijas.

El recorrido popular consta de 1.051 metros de ascenso y 1.471 metros de descenso. Esto se debe a que la primera subida se realiza con los medios mecánicos de la estación, de forma que no se sufre el desnivel permitido en esas categorías. Con nueve kilómetros

de trayecto, consta de cuatro tramos de subida y otros tantos de bajada. El hecho de poder disponer de la silla para efectuar la salida del recorrido popular en altura posibilita que estos corredores y sus acompañantes, así como el público en general, puedan acceder a un tramo donde la carrera de la categoría absoluta ya va lanzada, por lo que resulta bastante vistoso y permite, además, animar a los corredores. Existe también una tercera ruta, que se plantea con relieves muy suaves y aprovecha zonas de la estación de Formigal. Las escasas palas con peligro de avalancha son perfectamente conocidas y fácilmente evitables.

Si las condiciones son tan malas que imposibilitan la realización de la prueba por la zona descrita anteriormente, tal como sucedió en 2011, se ha preparado un recorrido alternativo en otra área de la estación. Consiste en realizar una primera subida en la zona de Sextas hasta el pico Tres Hombreros. Así, se realizan 900 metros de ascensión, utilizando solamente

te pistas de esquí, para luego pasar a la zona de bosque donde se habilitará un circuito de unos 300 o 400 metros, al que se pueden dar dos vueltas.

La reunión informativa para el evento tendrá lugar la víspera de la prueba en Biescas (Huesca), en el Centro Cultural Pablo Neruda, a las 18.30.

I Trofeo Panticosa-Los Lagos

Organizada por el Panticosa Esquí Club y con el apoyo total del Ayuntamiento de Panticosa, en esta prueba se dirimirá también el Campeonato de Aragón de Ascenso de Esquí de Montaña. La carrera se realizará en las inmediaciones de la Estación de esquí Aramón-Panticosa el 11 de febrero.

La salida tendrá lugar en la base de la citada estación de esquí, concretamente donde se coge el telecable. Se realizará un ascenso de 700 metros de desnivel, para cubrir una distancia de 5.000 metros aproximadamente. Consiste de una única vía de subida sin zonas de descenso. La carrera discurre, al principio, por una zona de bosque, tomando altura por la parte inferior de la infraestructura. Una vez ganados 300 metros, el recorrido discurre por una zona más clara y virgen que conduce hasta la meta, situada en una cota media de la estación, a 1.900 metros de altura. Todo el itinerario estará perfectamente marcado por banderines.

En el corral de salida habrá personal de la organización, encargado de recoger la ropa de abrigo de los corredores y subirla a la zona de meta cuando empiece la carrera. Los participantes, una vez que culminen el trayecto, dispondrán de su propia ropa, así como de un avituallamiento, donde dispondrán tanto de líquidos como de alimentos sólidos para una mejor recuperación.

El recorrido alternativo se utilizará en caso de que el principal no tuviera la suficiente nieve como para realizar la carrera. Las características técnicas son parecidas a las del recorrido descrito anteriormente, puesto que cuenta también con unos 700 metros de desnivel y con cinco kilómetros de longitud, solo que la carrera se realizaría a cotas más altas. El itinerario no presenta, a priori, dificultades, aunque pueda reseñarse que el último tramo discurre por una suave cresta en la que es

La montaña en invierno

En esta época del año debe extremarse la precaución. Hay que iniciar la actividad a una hora temprana y evitar salir solo. También hay que protegerse del sol y el frío, así como comer e hidratarse apropiadamente.

Algunos consejos

Hay que dosificar las fuerzas propias y las del grupo. Además, si algo no sale como estaba previsto, es preferible darse la vuelta. A falta de experiencia, se puede consultar a un experto o contratar a un guía.



Santi Gracia, de la Selección Aragonesa FAM-CAI, en el Campeonato de Aragón de Ascenso. RAMÓN BELLERA



Carlos Ariño, del GTEMA FAM-CAI, en la Travesía Valle del Aragón. RAMÓN BELLERA

necesario prestar un poco más de atención. Aun así, no requiere equipamiento de cuerdas fijas.

La recepción de clubes y participantes tendrá lugar el viernes 10 de febrero, en Panticosa, en el Centro Cultural y de Exposiciones La Fajuala. La recepción de clubes y participantes será a partir de las 18.00 y, en el mismo lugar, se realizará la reunión informativa a las 19.00.

Está previsto que la entrega de premios se realice cerca de la línea de meta, alrededor de una hora después de concluir la carrera, aprovechando las instalaciones que tiene la estación al lado de una de sus cafeterías. Allí, se hará entrega de los trofeos y se realizará un sorteo de regalos ofrecidos por los patrocinadores.

XVII Travesía Valle del Aragón

La última prueba de la Copa Aragonesa será, asimismo, valedera como Campeonato de Aragón por Equipos. La Travesía Valle del Aragón, otro evento tradicional en el calendario aragonés, se ten-

dría que haber disputado el pasado 7 de enero, pero las difíciles condiciones de la nieve hicieron que se aplazara hasta el 1 de abril.

Igual que el año pasado, la organización recae en el Club Adecom y la colaboración de la estación de esquí de Candanchú. Para desarrollar con éxito esta prueba, el Club Adecom cuenta con diversas colaboraciones y apoyos de empresas, instituciones y entidades tanto de ámbito local (ayuntamientos de Aísa, Canfranc, Jaca, etc.), como comarcal (Mancomunidad del Valle del Aragón o comercios del valle, entre otros). Están, sin embargo, abiertos a otras entidades que deseen aprovechar esta ocasión para patrocinar, bien en exclusiva o de forma asociada, la publicidad e imagen que se derive del desarrollo de la competición.

Este club garantiza eficacia organizativa -avalada por las 17 ediciones precedentes-, cualificación técnica -la prueba será preparada, controlada y dispuesta por profesionales de la montaña-,

seguridad inmediata en la resolución de riesgos imprevistos y belleza en un itinerario que cuenta con tres trazados: el principal, otro popular más corto y un tercero alternativo. Además, el evento puede acoger a un número prácticamente ilimitado de participantes.

Para este año 2012, las condiciones técnicas de la travesía volverán a ser las mismas que en ocasiones precedentes. Esta vez, además, el recorrido previsto es uno de los más exigentes y bellos que se han realizado en todas las competiciones desarrolladas en el territorio nacional e internacional, siguiendo un trazado por los alrededores y, dentro de la estación de Candanchú, con el apoyo e infraestructuras de la misma.

La travesía cuenta con un equipo, tanto humano como de material, suficiente para garantizar la completa seguridad de los participantes y, en caso de accidente, la evacuación más rápida y conveniente.

FAM

¿esquíais?

Incluye clases y alquiler

info: www.aramon.com

¡Aprende al mejor precio!

¿subes?

Pack 29€ 50€

Pack debutante 49€ 50€

Pack debutante 95€ 50€

Compra tu Aramón Box en quioscos, en El Corte Inglés, Forum Sport, Vips y en las taquillas de Plaza Aragón 1, Zaragoza

ARAGÓN, un país de montañas

**"En una vía natural no existen alternativas;
hay que ser más fuerte que la piedra".**
Fred Roughling

ESCAPADA | Un sorprendente recorrido entre Sofuentes y Sos del Rey Católico

Sierra de Peña y Valdeoscura

Se propone un apasionante itinerario por el PR-Z 112, que conduce por algunos de los espacios naturales más desconocidos de la comarca de las Cinco Villas: la sierra de Peña y los montes de Valdeoscura, con uno de los bosques vírgenes más destacados del territorio. Un recorrido que conjuga una naturaleza y un patrimonio que deben ser conocidos.

El pintoresco conjunto urbano de Sofuentes (510 m) acoge un interesante torreón defensivo de época medieval, levantado en el siglo XIV, que conserva arcos apuntados y saeteras. Pero lo más sorprendente son sus sillares, reutilizados de un mausoleo romano ubicado en las inmediaciones, como bien muestran los relieves esculpidos que aparecen en algunas de estas piedras. De época romana se conservan también una calzada, el yacimiento de Cabezo Ladrero y otros asentamientos del siglo I. Destaca también el antiguo convento de los Escolapios, obra barroca del siglo XVII.

Junto a la báscula de pesaje de Sofuentes, arranca una pista asfaltada en dirección Norte que discurre, en un primer momento, junto a las huertas situadas a la orilla del barranco o garganta de Valdeoscura. En este enclave, el camino se transforma en una pista de tierra en buen estado, que discurre entre campos de cereal y que se dirige a la Mora Baja (550 m; 2 km; 25 min), una pequeña localidad despoblada -actualmente en ruinas-, rodeada por campos de cultivo. En este lugar, se toma un camino a la derecha que desciende en dirección Noroeste.

La ruta sigue hacia la Mora Alta (590 m; 3 km; 40 min), otro de los municipios despoblados -también en ruinas- que se encuentran



Panorámica de Sos, Navardún, Urriés y el Pirineo. FERNANDO LAMPRE

LUGARES ESPECIALES

PROTECCIÓN EN LAS CINCO VILLAS

Esta comarca cuenta con numerosos espacios protegidos acogidos a Red Natura 2000, creada por la Unión Europea. Su existencia trata de vigilar y garantizar la conservación de los hábitats naturales y las especies que en ellos se desarrollan. La Red Natura 2000 engloba los Lugares de Importancia Comunitaria (LIC) y las Zonas de Especial Protección para las Aves (ZEPA). De esta forma, los Lugares de Importancia Comunitaria (LIC) son los siguientes: las

sierras de Santo Domingo y Caballera, el río Arba de Biel, el río Arba de Luesia, el río Onsella, los Sotos y Mejanas del Ebro, la loma la Negra, los montes de Zuera y San Juan de la Peña y Oroel. En cuanto a las ZEPA, se encuentran estas cuatro: las lagunas y los carrizales de Cinco Villas, la loma la Negra-Bardenas, los montes de Zuera, Castejón de Valdejasa y El Castellar, y las sierras de Santo Domingo, Caballera y el río Onsella.

FICHA TÉCNICA



Horario a pie: 3 h 45 min.

Desnivel de subida:

375 m.

Desnivel de bajada:

150 m.

Distancia horizontal:

14 km.

Tipo de recorrido:

travesía.

Lectura recomendada:

'Paseos y excursiones por las Cinco Villas', Prames, 2011.

en el trayecto. En este enclave, la vegetación se torna más abundante y el barranco se angosta. El sendero, siempre una pista forestal en buen estado, llega al paraje del monte de Valdeoscura (730 m; 7 km; 1 h 40 min), un frondoso carrascal ocupado por arces y otras especies vegetales.

Una vez que se alcanza el corral de Valdeoscura y la fuente que lleva ese mismo nombre, el sendero sigue ascendiendo por la pista,

ahora de forma más destacada, hasta un cruce. Se avanza hacia la derecha unos metros hasta que se alcanza una senda que asciende a un collado, situado en la parte más elevada de la sierra de Peña, jalónada de molinos de viento (870 m; 8,5 km; 2 h 10 min). En este lugar, pueden observarse unas completas panorámicas del monte de Valdeoscura en toda su extensión, la sierra de Leyre, Sos del Rey Católico y la Bal d'Onsella.

El recorrido continúa hacia el frente hasta que el montañero se encuentra una valla, que debe cruzar, para avanzar por un entorno de enorme valor medioambiental. Se trata de un camino viejo, utilizado antaño para enlazar las localidades de Sos del Rey Católico y Sofuentes. Actualmente, se ha recuperado como senda de los Atalanes. En este camino, se abren amplias panorámicas hacia la depresión de Sangüesa, la sierra de Leyre y unas bellas estampas del monumental conjunto de Sos del Rey Católico. Tras un tramo en descenso, la senda conecta con una pista, que baja al paraje de Arás (740 m; 11,5 km; 3 h 15 min).

La marcha discurre adaptada a la geografía del lugar, superando el barranco de Cenaruga. Se circula por pista y vereda antigua, hasta otro camino que termina en el vial asfaltado que sube al Parador Nacional de Sos del Rey Católico (600 m; 14 km; 3 h 45 min). En esta villa, con empedradas y empedradas calles, se puede visitar la iglesia de San Esteban (siglo XI) y al castillo de Sos, la zona más elevada de esta villa monumental. Aquí, se obtienen magníficas vistas del entorno. Hay que tener en cuenta que, para realizar esta excursión, es necesaria una combinación de vehículos.

MIGUEL ÁNGEL ACÍN
FERNANDO LAMPRE

AGENDA DEPORTIVA

■ Centro Excursionista Ribagorza

Miguel Cuervo, 13, 1º.
22430 Graus (Huesca).
Tel. y fax: 974 540 546 090.
info@centroexcursionistaribagorza.com
www.centroexcursionistaribagorza.com

■ Excursión

Fecha: 29 de enero.
Lugar: Riu Blanc-Castanesa (H).
■ **Club Atlético Sobrarbe**
Apdo de correos 53.
22330 Aínsa (Huesca).
clubcas@gmail.com
www.clubcas.com

■ Barranquismo

Fecha: 28 de enero.
Lugar: barranco Basender (Huesca).

■ Montañeros de Aragón

Gran Vía, 11.
50006 Zaragoza.
Tel.: 976 236 355.
Fax: 976 236 439.
administracion@montanerosdearagon.org
www.montanerosdearagon.org

■ Senderismo

Fecha: 28 de enero.
Lugar: Torrero-La Cartuja (Zaragoza).
Lugar: Riu Blanc-Castanesa (Huesca).

■ Sección montaña C.N. Helios

Parque Macanaz, s/n.
50018 Zaragoza.
Tel.: 976 520 367.
www.cnhelios.com

■ Esquí de montaña y raquetas

Fecha: 28 de enero.
Lugar: Formigal-El Portalet (H).

■ Club de Montaña San Jorge

Eduardo Tabeada, 13, bajos.
50002 Zaragoza. Tel.: 691 874 033.
elwebmaster@gmsanjorge.com
www.gmsanjorge.com

■ Montañismo

Fecha: 28 de enero.
Lugar: en el Moncayo (Z).

■ S.D. Comuneros Calatayud

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

■ Senderismo

Fecha: 29 de enero.
Lugar: ribera del Ebro (Z).

■ Peña Guara

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

■ Senderismo

Fecha: 29 de enero.
Lugar: Quinzano-Ayerbe (H).

■ A.D. Lo Bisaurín

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

■ Senderismo

Fecha: 29 de enero.
Lugar: Urdués (Huesca).

■ Club de Montaña Virgen del Carmen

Pº María Agustín, 10.
50004 Zaragoza.
Tel.: 646 946 623.
clubmonc@terra.es

■ Raquetas

Fecha: 29 de enero.
Lugar:
a determinar por el club.