



Travesía Altos Pirineos La vuelta a los orígenes

Competición de esquí de montaña organizada por el club Peña Guara. PEÑA GUARA

Las primeras experiencias en organización de altas rutas de esquí de montaña en el club Peña Guara datan de 1976, con la Vuelta a Cotiella, de la que se repitieron tres ediciones. Más perdurable resultó la Travesía Altos Pirineos, creada por el club Montañeros de Aragón de Barbastro, en 1977, y a la que, en su tercera edición, se uniría Peña Guara, para seguir organizándola de forma conjunta.

Desde esos inicios, la Altos Pirineos se propuso recorrer los macizos y picos más emblemáticos del

Pirineo aragonés, del Pirineo más alto, haciendo honor a su nombre.

De forma itinerante, en cada nueva edición se diseñaban nuevos recorridos, manteniendo un carácter puramente alpino, a la vez que competitivo, con una estructura de tres recorridos. Y los clubes organizadores desplegaban sus mejores efectivos para marcar el recorrido, montar cuerdas fijas en los pasos claves, vivaquear en altura para controlar el paso de los corredores, cerrar los recorridos y desmontar todo el balizamiento al término de la prueba. Entre 30

y 40 personas se involucraban cada año en la prueba.

Desde el nacimiento de la Copa Aragonesa de Esquí de Montaña, la Altos Pirineos formó parte de la misma y, en bastantes ocasiones, del calendario de pruebas nacionales Fedme. Pero durante las temporadas 2004 y 2005 dejó de realizarse, debido a las tendencias de aquel momento de acercar el esquí de montaña de competición a las estaciones de esquí, circunstancia que no concuerda con el espíritu de la Altos Pirineos.

En 2006, Peña Guara recuperó en solitario la travesía que, aunque se desprendía del carácter competitivo, mantenía el más puro estilo alpino: Posets, La Munia, Bisaurín, Maladetas, Aneto..., eran algunas de las cimas visitadas.

La XXXV Travesía Altos Pirineos es una 'vuelta a los orígenes'. Se llevará a cabo el domingo 17 de marzo, en el macizo de las Maladetas y, atendiendo a diversas sugerencias, recupera su carácter competitivo. Consecuentemente, la prueba vuelve a formar parte de los circuitos FAM y Fedme, dispu-

tándose los campeonatos de España y Aragón por equipos, al tiempo que es puntuable para las copas de España y Aragón y la Liga Popular Aragonesa.

Para ello se han diseñado tres recorridos: categorías senior (15 km; 2.370 m de desnivel acumulado de ascenso), junior (10,5 km; 1.260 m de desnivel acumulado de ascenso) y cadetes y popular (8 km; 870 m de desnivel acumulado de ascenso). Más información en www.p-guara.com.

ANTONIO GROS
Peña Guara

II-III / ENTREVISTA CON TONI MARTÍ, GUARDA DE REFUGIOS DE ALTA MONTAÑA DE ARAGÓN

IV-V / RAQUETAS DE NIEVE PARA PRINCIPIANTES POR BENASQUE Y PINETA

VI/ RENOVACIÓN DEL ACUERDO DE COLABORACIÓN ENTRE FAM Y CAI

VIII / EL WHATSAPP, UNA APLICACIÓN QUE PUEDE SALVAR VIDAS EN LA MONTAÑA

ENTREVISTA | Toni Martí está considerado el primer guarda profesional de refugios de alta montaña en Aragón



Góriz, en un mar de Pirineos

Antonio Martí, en el actual refugio de Góriz, recién inaugurado, en 1963. ARCHIVO ANTONIO MARTÍ

Antonio Martí Mateo (Valencia, 1935) ha sido guarda de refugios de montaña durante 42 años: 32 en Góriz, de donde ha sido su guarda más emblemático, y 10 en Repomuso. Es miembro del Grupo de Alta Montaña Español (GAME), profesor de la Escuela Nacional de Alta Montaña (ENAM), guía de Alta Montaña (Escuela Nacional de Sky et Alpinismo, de Chamonix, y Ministerio de Turismo) y profesor de la Escuela Española de Esquí (EEE). Medalla de Oro de la Federación Española de Montañismo (FEM) e Insignia de Oro de la Federación Aragonesa de Montañismo, ha participado en expediciones y ascensiones en España, Francia, Alemania, Argelia, Níger, Mali, Mauritania, Camerún, Argentina, Brasil y Chile, entre otras. Actualmente sigue haciendo montaña, pero solo cuando hace buen tiempo.

Es el pionero de los guardas de refugios de alta montaña en Aragón. ¿Los guardas están hechos de una pasta especial?

No creo. Pero en los primeros años, allá por 1957, cuando yo em-

pecé, requería un gran esfuerzo físico y síquico. Un ejemplo: solo 123 personas subieron a Góriz a lo largo de todo el año de 1958. Y en cuanto a los suministros, exigían unas caminatas increíbles, con cargas a la espalda también increíbles. Tenía que gustarte mucho la montaña.

¿Cómo llega a Góriz?

En 1957, un grupo de montañeros valencianos hicimos una travesía desde Piedrafita a Pineta. Al pasar por Góriz, dormimos en el refugio, junto a un pastor de Fanlo, que nos dijo que hacía tres años que no había guarda y que la federación española estaba buscando a alguien en los pueblos de alrededor para que cuidara del refugio en verano. Como yo estudiaba y tenía mis tres meses de vacaciones en verano, hablé con Julián Delgado Úbeda, presidente de la FEM y arquitecto de los refugios de Piedrafita y Góriz (el viejo y el actual), quien se extrañó mucho de que un valenciano estuviera interesado. También ayudó que fuera el único español que tenía el título de Guía de Alta Montaña de la ENSA. Así que firmamos un contrato anual pro-

rogable que duró treinta y dos años. Pronto convencimos a la FEM de la necesidad de ampliar el refugio, para lo que había que trazar un camino por el que pudieran subir caballerías desde Ordesa. Como en aquel tiempo el parque nacional terminaba en las Gradas de Soaso, pudimos utilizar un poco dinamita para hacerlo. Esto nos costó tres años. En 1961, se buscó el sitio ideal para la construcción del que sería el mejor refugio del Pirineo en aquellos tiempos. El proyecto fue realizado por Delgado Úbeda y la instalación lleva su nombre, aunque siempre fue el refugio de Góriz. Como curiosidad, decir que fue planteado para ochenta personas, pero a la hora de echar las cimentaciones nadie tenía un metro, y el largo y ancho se midieron a palmos; y resultó que el refugio, respecto a los planos, tenía un metro más de largo y medio metro más de ancho. En lugar de 80, salieron 100 plazas. **Montañeros valencianos llevando los refugios de Estós y Góriz y fundando la estación de Valdelinares. Háblenos del grupo.**

Miguel Gómez, mi compañero de montaña desde muy jóvenes y uno de los que más tiempo estuvo conmigo en Góriz, solicitó a la FAM la guardería del refugio de Estós, en el que se mantuvo hasta el incendio que lo destruyó. Por otro lado, durante el año 1970, si no recuerdo mal, nos reunimos en mi casa de Formigal un grupo de esquiadores

valencianos y formamos una empresa (ESCOMP) con el fin de construir y promocionar la estación de esquí de Valdelinares, proyecto que llevó a la perfección Ángel Tébar, y hoy esas instalaciones las gestiona Aramón. Miguel Gómez, Amadeo Botella (ambos fallecidos), Ángel Tébar y yo formamos la cordada que en 1972 conquistó la cara sur del Aconcagua. **Se puede decir que usted hizo de Góriz un refugio de referencia sin los medios técnicos de ahora.**

Intentamos hacerlo de la mejor manera posible y a un precio asequible. Para la construcción del actual refugio, el transporte de materiales se realizaba a base de mulos, por lo que lo primero que instalamos fue un triturador de piedras para hacer grava-arena. Se trabajó durante agosto y septiembre de 1962 y se terminó en julio y agosto de 1963 (cuatro meses en total, con 30 trabajadores entre pedreros, albañiles, peones y arrieros). Costó la friolera de 8.000 pesetas el camino y 1.750.000 pesetas, el refugio.

¿Cómo ve la evolución del refugio de Góriz?

En diciembre de 1920, en Pau un congreso de sociedades alpinas celebrado en Pau, con el Club Peñalara de Madrid representando a España, pues la federación española, como tal, todavía no existía, se acordó construir con urgencia los refugios de Góriz y Piedrafita. En enero de 1923, una vez constituida la FEM, el Club Peñalara le traspasó ese primer refugio de Góriz (hoy desaparecido) y la federación se hizo cargo de los gastos de construcción, que ascendieron a 6.227,80 pesetas. Por aquel entonces, solo se tenía problemas con el Ministerio de la Guerra, ya que para hacer cualquier cosa en la montaña se necesitaba su permiso. Actual-

mente, se depende del patronato y reglamentos del parque nacional y dentro de ellos, aunque digan lo contrario, nunca han visto a los montañeros con buenos ojos. La ampliación que hay en marcha solo la conozco por fotografía, pero pienso que hace falta y será de gran ayuda, pese a las dificultades que pueda tener por falta de agua.

¿Que significó que el refugio dejase de depender de la federación española y pasase a hacerlo de la aragonesa?

«HICIMOS DE GÓRIZ UN REFUGIO DE REFERENCIA, A PRECIOS ASEQUIBLES Y SIN LOS MEDIOS TÉCNICOS DE AHORA»

«EN LOS REFUGIOS EXISTEN UNAS NORMAS QUE SU RESPONSABLE DEBE CUIDAR QUE SE CUMPLAN»

Con este paso, también se inició la creación de un reglamento para la utilización de los refugios, con los derechos y obligaciones de los montañeros que los visitaban. Cuando dependía de la federación nacional, yo iba una vez al año para contarles cómo iba y tratar qué se podía hacer. Cuando la aragonesa se hizo cargo, mis visitas al responsable de refugios de Aragón, Modesto Pascau, fueron cada quince días, con cientos de ideas a desarrollar. De esos tiempos son los reglamentos y normas que se aplican actualmente en casi todos los refugios del país.

¿Cómo atrae el escenario donde está Góriz?

El Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido es conocido en todo el mundo y visitado por miles de personas. Las ascensiones al Monte Perdido y las otras cumbres colindantes (más de diez 'tresmiles'), todas aseguibles al montañero medio, siempre han atraído a gran cantidad de alpinistas, colapsando frecuentemente la capacidad de servicio del refugio y alrededores. Durante los 90 pernoctaban en su interior 12.000 personas al año y otro tanto en tiendas a su alrededor, y esto suponía que utilizaba más gente Góriz que todos el resto de refugios de la FAM.

Gracias a profesionales como usted, la montaña se ha hecho más accesible ¿Cómo valora los cambios en los hábitos de los montañeros?

Los refugios han facilitado a todos los montañeros ayuda y seguridad en sus ascensiones. Actualmente, antes de ascender, tienes la posibilidad de reservar la plaza, disponer de la comida y bebida que necesites, información meteorológica de alta fiabilidad, conexiones por teléfono o radio, agua caliente! para ducharse (la gente no sabe las virguerías que hay que hacer para que este servicio funcione) y, en caso de accidente, helipuerto y enfermería, con un botiquín que en las reuniones internacionales de los grupos de socorro ponen como ejemplo a seguir para otros países.

Y esa fama de severo con los montañeros, ¿es cierta o forma parte de la leyenda?

Pongamos que al 50%. Yo siempre he comparado un refugio de montaña con un barco en la mar. Los espacios son muy reducidos y hay que aprovecharlos al límite para que la mayor cantidad de personas puedan utilizarlo, con las garantías de higiene y educación en el trato. Existe un reglamento y unas normas, que el responsable del refugio debe cuidar que se cumplan. También hay personas que opinan que parecen cuarteles, porque no se les deja hacer lo que quieren, muchas veces, en perjuicio de los demás. Para estas personas, el guarda es un poco más que severo. Tal vez alguna de la docena de quejas recibidas pueda tener razón de ser, y pido disculpas por ello, pero después de atender, aproximadamente, a 290.000 montañeros no creo que haya sido muy severo en el trato.

PRAMES

NOTICIAS DEPORTIVAS

■ ESQUÍ DE MONTAÑA

XXXV Travesía Altos Pirineos

Recordamos que el fin del semana del 16-17 de marzo tendrá lugar la XXXV Travesía Altos Pirineos. Organizada por Peña Guara, es una prueba valedora como Campeonato de España por Equipos, Campeonato de Aragón por Equipos, Copa de España y Copa de Aragón.



■ CARRERAS POR MONTAÑA

Ciudad de Teruel

El próximo 24 de marzo se celebrará la II Carrera por Montaña Ciudad de Teruel, con una serie de novedades. En ella se podrá correr hasta 24 km con un desnivel positivo acumulado de 1.000 m. También se dará la posibilidad de puntuar por equipos y de competir por parejas mixtas. Asimismo, para quienes deseen iniciarse en esta disciplina deportiva, habrá una carrera no competitiva de 10 km, neutralizada por un corredor guía. También habrá un concurso de fotografía, meta volante y premio al club más numeroso. Y de forma paralela, se contará con la participación de Raúl García Castán, quien también firmará libros. Además, habrá visitas guiadas por el centro histórico de la ciudad de Teruel, entradas gratuitas a algunos monumentos, descuentos en alojamientos y una oferta de 'dos por uno' en las estaciones de Aramón Javalambre y Aramón Valdelinares para el fin de semana del 30-31 de marzo. Por último, comida de hermandad después de la carrera y sorteo de regalos. Inscripciones en: <http://carrerateruel.blogspot.com.es/>.

■ ESCALADA ARTIFICIAL

Fedme

Como otros años, la Fedme organiza una concentración de escalada artificial para promocionar esta modalidad deportiva. Tendrá lugar en Peña Puerta (La Rioja), del 28 de marzo al 1 de abril. Información e inscripciones: www.fedme.es.

■ CARRERAS POR MONTAÑA

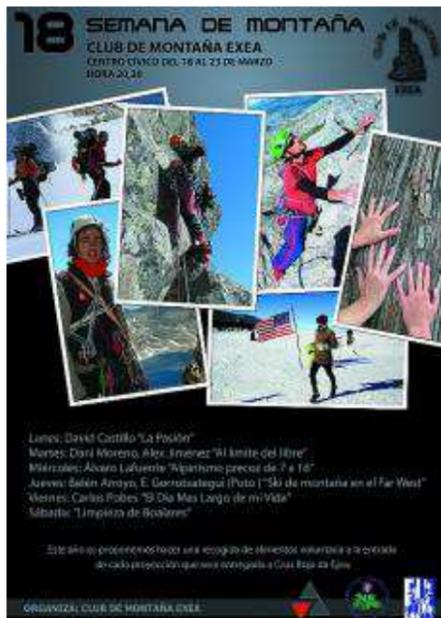
V Trail RAE Otañes

Quedan abiertas las inscripciones para disputar la primera prueba de la Copa de España de Carreras por Montaña en Línea 2013, el V Trail RAE para federados en montaña, en Otañes (Cantabria), el 21 de abril. Información e inscripciones: www.trailrae.com.

■ ENCUENTRO

18 Semana de montaña

El Club de Montaña Exea ha organizado la 18 Semana de Montaña, que tendrá lugar del 18 al 23 de marzo, a las 20.30, en el centro cívico de la localidad de Ejea de los Caballeros. De lunes a viernes, las charlas correrán a cargo de David Castillo ('La Pasión'), Dani Moreno y Álex Jiménez ('Al límite del libre'), Álvaro Lafuente ('Alpinismo precoz de 7 a 16'), Belén Arroyo y E. Gorrotxategui 'Poto' ('Ski de montaña en el Far West') y Carlos Pobes ('El día más largo de mi vida'), respectivamente. El sábado, a partir de las 8.30, se ha organizado una limpieza del entorno de Boalares, en la que se entregarán tickets de comida a los participantes (para esta comida hay que apuntarse en el centro cívico o en el polideportivos previamente). Este año se propone una recogida de alimentos básicos para donarlo a Cruz Roja Ejea.



SKI
OPERTA
ESPECIAL
AM

¡Os presentamos los días locos de Aramón!

Ahora puedes esquiar cualquier día de la semana en nuestras estaciones a un precio increíble con los Días Locos de ARAMÓN.

Lunes en Valdelinares

20€

Martes en Javalambre

20€

Miércoles en Formigal

28€

Jueves en Cerler

24€

Viernes en Panticosa

21€

Adquiere tu forfait en www.aramon.com/diaslocos o directamente en taquillas

Nos volvéis para días de temporada alta

ESCAPADA | Dos agradables paseos por los valles de Benasque y Pineta



Raquetas de nieve para principiantes

Entre el bosque de Pineta, varios deportistas practican la modalidad de raquetas de nieve. DAVID SAZ

Las raquetas de nieve han experimentado un innegable apogeo en los últimos años y ello ha favorecido un crecimiento considerable en lo que a número de adeptos se refiere.

Naturalmente, con el patrimonio y la diversidad de senderos que posee Aragón, es lógico que existan rutas adaptadas a diferentes niveles. En esta ocasión, por ser excelentes escenarios invernales, planteamos dos agradables excursiones para aquellos neófitos que están a punto de iniciarse en esta disciplina.

Benasque

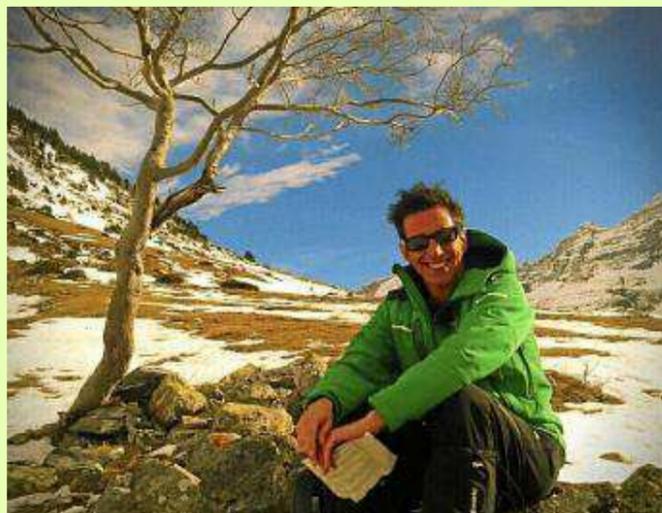
La primera de ellas transcurre por el valle de Benasque, más concretamente por el entorno de los Llanos del Hospital. En ese rincón ribagorzano confluyen todos los aspectos que garantizan una agradable jornada senderista. Además de zona de alquiler,

PARA VISITAR

RUTAS ESCOGIDAS POR 'CHINO-CHANO'

El programa senderista de Aragón TV, 'Chino-Chano', ha escogido estas dos rutas en la temporada que actualmente está emitiendo. El conductor de la serie, Mariano Navascués, ejerce de anfitrión describiendo los puntos de interés de cada itinerario, pero también hace hincapié en la forma de progresar cuando se camina con raquetas de nieve.

La propuesta localizada en los Llanos del Hospital se emitió recientemente mientras que la ascensión a La Larri llegará a la pequeña pantalla el próximo sábado 16 de marzo. Además de la emisión, ambas pueden verse a través de www.aragontelevisión.es.



Mariano Navascués, presentador de 'Chino-Chano'. PATRICIA ECHAUZ

servicios y accesibilidad, resulta innegable resaltar un paisaje propio de montaña que en todo momento acompaña al raquetista, cuyo punto de partida, debe fijarse junto al edificio del Hospital de Benasque.

La ruta circular parte inmediatamente por la carretera que, en verano, conecta con La Besurta. Sin embargo, en temporada invernal, esa vía se transforma en pista de esquí nórdico. El camino asciende suavemente hasta desembocar en la zona del Plan d'Están, un llano desde el que se prosigue hacia La Besurta. Son 90 min de caminata, cómoda y sin desniveles excesivos, que permite asomarse a esta área desde la que, además, también puede continuarse hasta el refugio de La Renclusa (45 min).

Sin embargo, por ser un trayecto concebido para principiantes, es en La Besurta donde se deshace el camino por la mis-

Paseos asequibles

Los dos caminos que se proponen resultan muy asequibles para todos aquellos que quieran caminar por primera vez con raquetas de nieve. No obstante, conviene recordar los riesgos que entraña una actividad en alta montaña y en invierno.

Chino-Chano

La selección de las rutas ha corrido a cargo del programa senderista de Aragón TV Chino-Chano. Ambas discurren por la cabecera de dos de los valles más emblemáticos del Pirineo, al pie de tresmiles como el Aneto y el Monte Perdido.



Mapa del recorrido por Benasque. PRAMES



Recorrido por el valle de Pineta. PRAMES



Uno de los tramos del paseo por Pineta. DAVID SAZ

ma traza hasta llegar, nuevamente, al Plan d'Están. En ese lugar existe la posibilidad de retornar por las pistas de esquí o bien –más recomendable– hacerlo por el bosque que desemboca en la zona esquiabile del Plan del Hospital. La señalización facilita la orientación del raquetista que, en todo momento, estará perfectamente ubicado. En total, este itinerario tiene una distancia de 7,5 km que se recorren fácilmente en 2 h y 30 min. Con respecto al desnivel positivo, no llega a los 200 m y, puesto que es circular, el negativo tiene idéntico registro.

Pineta

Otro de los circuitos más sugeridos para neófitos e iniciados se encuentra en el corazón del Sobrarbe, en el valle de Pineta. Es en el refugio de Pineta donde arranca un precioso recorrido que, de buenas a primeras, marcha por la pista de Ronatiza, una de las áreas de la estación de fondo.

Llanos, zona boscosa y, sobre todo, vistas amplísimas al circo

de Pineta son los valores que definen el tramo inicial. Desde ahí, desde la zona de servicios de la estación nórdica, se roza prácticamente el Parador Nacional de Turismo pero es a la altura de la ermita de la Virgen de Pineta (50 min), donde se conecta con la traza del GR 11.

El recorrido habitual no tiene en cuenta esta opción, pero resulta mucho más recomendable cuando el riesgo de aludes es elevado. Por lo tanto, para garantizar la seguridad del senderista, la alternativa propuesta remonta la Selva Pochas, un espectacular hayedo en el que se concentra buena parte del desnivel positivo de la excursión. El camino, a pesar de la pendiente, resulta muy cómodo por atravesar un bosque en el que, además de hayas, también encontramos acebos, abetos y boj, entre otras muchas especies. Finalmente, la selva desemboca en una pista que va a parar directamente al colofón de la ruta: los llanos de La Larri.

En total son 4 km de distancia

ALOJAMIENTOS

REFUGIO DE PINETA

Propiedad y gestión: FAM.
Dirección postal: 22350 Bielsa (Huesca). Tel./fax: 974 501 203.

Email: refugiopineta@hotmail.com.

Web: www.alberguesyrefugiosdearagon.com.

Temporada: abierto todo el año.

Plazas: 71.

Servicios: duchas, agua caliente, calefacción, bar, servicio de comidas, mantas, taquillas, calzado de descanso, aula polivalente y cocina libre.

ALOJAMIENTOS

REFUGIO DE LA RENCLUSA

Propiedad: FAM y Centro Excursionista de Cataluña.

Gestión: FAM, CEC y Ayuntamiento de Benasque

Dirección postal: 22440 Benasque (Huesca). Tel./fax: 974 344 646.

Email: refugiorencclusa@hotmail.com.

Web: www.alberguesyrefugiosdearagon.com.

Temporada: abierto todo el año.

Plazas: 92.

Servicios: duchas, agua caliente, calefacción, bar, servicio de comidas, mantas, taquillas, calzado de descanso y enfermería.

y 2 h y 15 min de duración. Sin embargo, estos valores están muy por debajo de la espectacularidad del recorrido, cuya recompensa final se representa en este valle glaciar, considerado por muchos como uno de los puntos más hermosos de toda la cordillera pirenaica.

Una vez en La Larri, se puede incrementar el paseo yendo hacia la cascada de La Larri o simplemente raquetando por este precioso entorno. Vistas al pico La Capilla, al Balcón de Pineta, a las Tres Serols desde su cara norte, al circo de Pineta, las Tres Marías, el collado de Añisclo..., sin duda es una atalaya natural que pone de manifiesto la majestuosidad de un Pirineo que se muestra en estado puro.

Estos dos caminos planteados resultan muy asequibles para todos aquellos que quieran caminar por primera vez con raquetas de nieve. No obstante, conviene recordar los riesgos que entraña una actividad en alta montaña y en invierno.

PRAMES

ARAGÓN, en tu mano.

Aprende más de Aragón, haz Check In, compártelo y...
¡¡suma puntos!!



La nueva aplicación móvil para Smartphones y tabletas "Check In Aragón" te permite sumar check-ins por todo Aragón al visitar lugares de interés cultural, turístico, de ocio, artístico...
Descárgala, empieza a sumar puntos y comparte toda la información con tus amigos. Hacer Check In tiene premio...

Descárgala en...



CONVENIO Renovación del acuerdo entre la FAM y la Obra Social de la CAI

Continuidad de un proyecto hacia la formación de un deporte de alto nivel

La Obra Social de Caja Inmaculada sigue apostando por el Programa de Alto Nivel de la Federación Aragonesa de Montañismo y, durante el 2013, continuará una colaboración que ya comenzó en 2003. El pasado 18 de febrero, CAI-Obra Social y la FAM volvieron a renovar el compromiso para la formación de deportistas de alto nivel.

Desde 1998, los Grupos de Tecnificación Deportiva persiguen una especialización guiada de los deportistas en diferentes modalidades de los deportes de montaña, con el fin de alcanzar el más alto nivel en categorías superiores. Este programa se desarrolla en las modalidades de esquí de montaña, escalada deportiva, alpinismo y de carreras por montaña. Los grupos tienen su continuidad en las tres selecciones absolutas, Carreras por Montaña, Esquí de Montaña y Escalada Deportiva, y en ellos se han formado muchos de los deportistas aragoneses que actualmente forman la élite del montañismo nacional.

Por otro lado, de la mano de sus éxitos hemos conseguido otro de nuestros fines primordiales: dar una imagen de Aragón de territorio vertebrado y diverso, en el que la montaña y su entorno natural es uno de sus principales valores. Aragón es 'un país de montañas' y está a la cabeza del montañismo.

Tecnificación deportiva

El método de trabajo de los grupos de tecnificación se basa en la detección de promesas deportivas y su posterior perfeccionamiento técnico, atendiendo tanto a la especialización deportiva como a la formación docente y humana. Tampoco se olvida una formación más específica en competición en aquellas modalidades que tienen esta faceta más marcada, dirigida a los deportistas más destacados. De esta manera, además, garantizamos el imprescindible relevo generacional de los integrantes de las selecciones absolutas de la FAM, que es otro de los objetivos del programa.

Para formar parte de estos grupos, la FAM convoca anualmente pruebas de acceso para las diferentes disciplinas. A ellas, los deportistas son presentados por su club, donde habrán podido formarse en las técnicas básicas necesarias y que serán los



María González, directora de la Obra Social de la CAI, y Luis Masgrau, presidente de la FAM. CAI-OBRA SOCIAL

avalistas del currículo deportivo presentado por el aspirante.

Desde los inicios de este Programa de Alto Nivel, los resultados han sido inmejorables. Se ha conseguido pódium en todas las modalidades competitivas a nivel nacional e, incluso, internacional. Como botón de muestra, actualmente hay, al menos, un federado aragonés en todas las selecciones absolutas nacionales que representan al montañismo español internacionalmente (esquí de montaña, escalada deportiva, escalada en hielo y carreras por montaña). En el caso del alpinismo, modalidad no competitiva, hemos conseguido un gran trabajo y, ahora mismo, Aragón tiene un importante peso específico en el panorama nacional, con varios Premios Fedme concedidos a deportistas aragoneses.

Nombres tan relevantes como Manu Córdova, Miriam Marco o Daniel Moreno, por citar solo algunos, han llegado al alto nivel



Pruebas de acceso al GTA. FAM

tras pasar por los grupos de tecnificación FAM-CAI. Ahora siguen con nosotros, participando como técnicos.

Buenos resultados

Para este 2013 esperamos que los buenos resultados nos sigan acompañando, que nuestra selección de Carreras por Montaña consiga de nuevo algún pódium; y que los más jóvenes escaladores, con edades a partir de los 12 años, sigan conquistando prime-

ros puestos en ámbito nacional. Sin duda, sus sueños y nuestro apoyo les llevarán a estar algún día entre los más grandes.

Todo esto es una realidad gracias a la dedicación de más de 40 deportistas y un equipo técnico preocupado constantemente en mejorar los métodos de trabajo. En este cuerpo, se aúnan técnicos que trabajan directamente con los deportistas en su formación, fisioterapeutas que les atienden, personal del Centro de

Medicina del Deporte del Gobierno de Aragón y marcas comerciales. Y a todo ello se suma la formación temprana que han recibido en su club.

Todos aspiran a llevar el nombre de Aragón a las más altas metas y para ello cuentan con su propio esfuerzo, el compromiso tenaz de todos los implicados en el programa y, por supuesto, el imprescindible apoyo económico de la Obra Social de la CAI.

FAM

EN ESTE PROGRAMA SE HAN FORMADO MUCHOS DE LOS DEPORTISTAS ARAGONESES QUE FORMAN LA ÉLITE NACIONAL

Promoción Especial Enamorados

Sorprende a tu pareja con un regalo muy especial

Elige entre cualquiera de estas estancias de ensueño a un precio que no podrás rechazar...

por solo **125 €** precio paquete para dos personas

Conseguir uno de estos viajes de ensueño es muy fácil

1. HAZ TU RESERVA

Envía un e-mail a promocionesheraldo@halcon-viajes.es
Llama al teléfono **976 221 030**

2. RECOGE TU VIAJE

Canjea este cupón en cualquier agencia de Halcón Viajes por tu pack de viaje. Consulta el listado de agencias en www.halconviajes.com

VALE

x 1 estancia para 2 personas en uno de estos lugares de ensueño

- Hotel Barceló Monasterio de Bortaña
- Hotel Reina Felicia de Jaca
- Hospederías de Aragón
- Hotel Meliá Zaragoza
- Hotel Barceló Jaca Golf & Spa
- Hotel Balneario Sarcotel Alhama de Aragón

por solo **125 €**



HERALDO
DE ARAGON

Hotel Barceló
Monasterio de
Bortaña

★★★★★



PVP
~~235 €~~

Habitación Doble Superior / desayuno

Entrada para dos personas al Circuito SPA, Aguas del Aro /

Cena romántica para dos personas

Oferta válida para todo el año 2013. Sujeto a disponibilidad en el momento de realizar la reserva.

Hotel Reina Felicia
de Jaca

★★★★



PVP
~~180 €~~

Habitación Doble / desayuno

Entrada para dos personas al SPA Circuito Termal

Cena romántica para dos personas

Oferta válida para todo el año 2013. Sujeto a disponibilidad en el momento de realizar la reserva.

Hospederías Aragón

Castillo Papa Luna
San Juan de la Peña
La Iglesia del Oid



PVP
~~180 €~~

Paquete romántico: Castillo, Palacio o Monasterio de Aragón

Habitación doble / desayuno

Cena romántica para dos personas

Acceso al SPA en el Monasterio de San Juan de la Peña

Bombas y cena en la habitación en Papa Luna y La Iglesia

Oferta válida para todo el año 2013. Sujeto a disponibilidad en el momento de realizar la reserva.

NOVEDAD!

Hotel Meliá
Zaragoza

★★★★★



PVP
~~180 €~~

Una noche en habitación doble / desayuno. Buffet con fruta-bollos

Masaje con chocolate 20 minutos

Copa Premium con Champaña y queso Saborizado

Oferta válida para todo el año 2013. Sujeto a disponibilidad en el momento de realizar la reserva.

NOVEDAD!

Hotel Barceló
Jaca Golf & Spa

★★★★



PVP
~~210 €~~

Una noche en habitación doble / desayuno

Entrada para dos personas al circuito SPA

Cena romántica para dos personas

Oferta válida para todo el año 2013. Sujeto a disponibilidad en el momento de realizar la reserva.

Hotel Balneario
Sarcotel
Alhama de Aragón

★★★★★



PVP
~~210 €~~

Una noche en habitación doble / desayuno

Cena romántica para dos personas

Acceso a la piscina activa termal

Acceso al circuito Aquilama

Oferta válida para todo el año 2013. Sujeto a disponibilidad en el momento de realizar la reserva.

CONSEJOS | Pasos que hay que dar para utilizar la popular aplicación de mensajería instantánea en caso de emergencia

El Whatsapp te puede salvar la vida

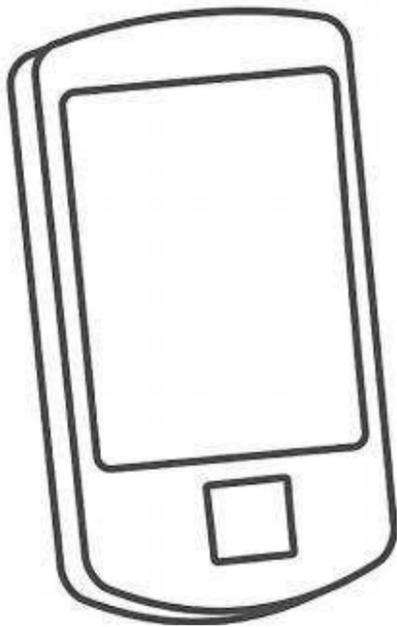


1 Móvil con Whatsapp y GPS La aplicación de mensajería para móviles Whatsapp te permite enviar tu posición exacta a los equipos de rescate de una manera muy sencilla y a la vez precisa. ¿Qué se necesita? Por supuesto, Whatsapp, una aplicación gratuita por ahora, que te puedes descargar en tu móvil. También necesitas que tu teléfono tenga GPS. Por último, necesitas una conexión de datos. Resumiendo: un móvil con el GPS activado y Whatsapp funcional.

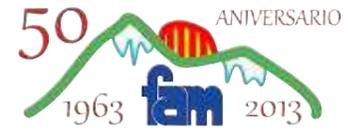
3 Un mensaje con nuestra posición Luego es tan sencillo como mandar un mensaje a ese número de móvil adjuntando nuestra ubicación (es una opción de la aplicación). Una vez enviado, en escasos segundos, los equipos de rescate tienen las coordenadas exactas de nuestra posición. A partir de ese momento, debemos esperar en el mismo lugar desde donde hemos enviado el mensaje. Es aconsejable probar este paso con algún conocido, antes de tener que hacerlo ante una emergencia real.



2 Llamar al 112 Si se necesita ayuda y hay cobertura de móvil (no es imprescindible tener cobertura 3G), lo primero que haremos será llamar al 112. Una vez nos pongan en contacto con los equipos de rescate, tomaremos nota del móvil de uno de los miembros de la unidad y lo añadiremos a nuestra agenda de contactos. Recordad que el GPS debe de estar activado.



4 Cuidado con la batería También conviene recordar que la batería de los móviles se descarga más rápidamente en la montaña, como consecuencia de las bajas temperaturas. Por ello, es recomendable optimizar su uso, limitándolo a llamadas de emergencia y al GPS, y evitar hacer vídeos y fotos, que consumen mucha energía. Una manera de proteger la batería y el teléfono es guardarlo en un bolsillo interior, cerca del cuerpo y protegido de la humedad. Y recuerda, pruébalo antes de necesitarlo de verdad.



AGENDA DEPORTIVA

■ Club de Montaña As Cimas

Idelfonso Manuel Gil, 8 bajos. 50015. Zaragoza.
Tel.: 976 736 141. club@ascimas.com. www.ascimas.com

Barranquismo

Fecha: 16-17 de marzo. Lugar: Artazul y La Leze.

Escalada

Fecha: 16-17 de marzo. Lugar: Foradada del Toscar.

Senderismo

Fecha: 17 de marzo. Lugar: sierra de Teruel.

■ CM Zaragoza

Sierra de Loarre, 20. 50171. La Puebla de Alfindén (Zaragoza).

Tel.: 645 924 137/646 028 313

c.m.zaragoza@gmail.com

Vía ferrata

Fecha: 16 de marzo. Lugar: barranco de Valdoria.

■ Sección montaña CN Helios

Parque Macanaz, s/n. 50018. Zaragoza.

Tel.: 976 520 367. www.cnhelios.com

Vía ferrata

Fecha: 16 de marzo. Lugar: ferrata de la Virgen (Rodellar).



Barranco de Mascún. PRAMES

Senderismo

Fecha: 16 de marzo. Lugar: Rodellar-Mascún

■ Club Alpino Universitario

Servicio de Actividades Deportivas. Pabellón Polideportivo

Universitario. C/ Pedro Cerbuna, 12. 50009. Zaragoza.

Tel.: 976 762 297.

info@clubalpinouniversitario.com

www.clubalpinouniversitario.com

Escalada

Fecha: 17 de marzo. Lugar: Vadiello.

Esquí de montaña

Fecha: 16-17 de marzo. Lugar: Pico Neveras-Batanes.

■ AD Lo Bisaurín

Horno, 7. 22730. Aragüés del Puerto (Huesca). Tel.: 976 393

787/629 806 388.

Raquetas de nieve

Fecha: 16 de marzo. Lugar: Astún-Ibón de Escalar.

■ Grupo L'Andada Telefónica

Benjamín Jarnés, 2, 3º. 50004. Zaragoza. Tel.: 976 707 639.

www.culturalz.es

elwebmaster@culturalz.es

Senderismo

Fecha: 16 de marzo. Lugar: Ademuz-Vallanca

Senderismo

Fecha: 19 de marzo. Lugar: Fanlo-Puente Guargas

■ CM China Chana

Avda. Salvador Allende, 13, casa. 50461. Alfamén (Zaragoza).

chinachanaventura@hotmail.es

Senderismo

Fecha: 17 de marzo. Lugar: Puchilibro.

■ Grupo Alpino Javalambre

Santa Amalia, 17, 4º A. 44003. Teruel. Tel.: 978 617 612.

www.clubjavalambre.com. info@clubjavalambre.com

Senderismo

Fecha: 17 de marzo. Lugar: El Vallecillo.

■ Club Montisonense de Montaña

San Mateo, 16. Centro Cívico, sala 14. 22400. Monzón (Huesca).

Tel. 622 345 609

www.monzonalpino.blogspot.com.es

Senderismo

Fecha: 17 de marzo. Lugar: sierra de Bonés desde Arguis.