

ARAGÓN

país de montañas

Nº 487

Calcenada de verano Abrazando al Moncayo



Participantes en la edición pasada de la Calcenada de verano. ORGANIZACIÓN DE LA CALCENADA

Cada año, durante el primer fin de semana de agosto, se celebra en Calcenada una fiesta deportiva que hermana a muchos de los pueblos que viven a la sombra del Moncayo. Se trata de la Calcenada de verano, un recorrido circular de 104 km, un continuo sube y baja por pistas y caminos que andarines, corredores, jinetes y ciclistas afrontan con la ilusión de sentirse protagonistas de un gran reto. En definitiva, un viaje intenso en emociones y sensaciones que empezará el 2 de agosto para andarines,

jinetes y corredores, y el 3 para los ciclistas.

La Calcenada es una de las 4 pruebas que vertebran la 1ª Copa de Andadas gran Fondo de Aragón. Por la distancia, la climatología y la duración, es una prueba dura.

Tiene un desnivel acumulado de 2.757 m. En los primeros 38 km se asciende desde los 836 m de altitud, de Calcenada, a los 1483 m del Canto Hincio. Luego viene un continuo sube y baja hasta que en el kilómetro 90 nos encontramos el alto de La Tonda; no es muy al-

to (1.149 m), pero sus rampas y el calor lo hacen muy duro.

Si se hace corriendo, el recorrido se suele completar en 12 o 14 horas, y las primeras son nocturnas. Ello permite que los últimos kilómetros se hagan evitando las horas más calurosas. Si se elige caminar, el recorrido se completa en unas 18 o 24 horas, sin dormir, sufriendo grandes contrastes de temperatura: fresco e, incluso, frío por la noche y un calor intenso en los últimos 30 km. En bicicleta se evita la noche pero no los grandes desniveles. El alto de la Tonda

también es un 'hueso duro de roer' para las bicicletas y un alto porcentaje lo coronan andando.

Consejos

Para evitar en lo posible las retiradas y los problemas relacionados con la deshidratación, insolación y agotamiento físico, es importante llegar con una buena forma física, cuidar el calzado y la piel, beber cada media hora, aplicarse cremas solares, llevar chaleco reflectante y linterna para la noche y, sobre todo, ser consciente de las propias limitaciones. No

obstante, y para ayudarte a conseguirlo hemos instalado un puesto de avituallamiento de sólidos y líquidos cada 5 o 6 kilómetros.

Como todos los años ofrecemos las opciones de 104, 40 y 20 km, andando o corriendo, y 104 en btt o a caballo. Son distancias y modalidades adaptadas a las diferentes capacidades, pero todos con el sabor de la Calcenada, por los caminos que recorren las faldas del Moncayo. Más información en la web www.calcenada.com.

**ORGANIZACIÓN DE
LA CALCENADA**

II-III/ ENTREVISTA CON
MODESTO PASCAU
CANALES, GERENTE
DE PRAMES, S.A.

IV-V / ACTO DE
PRESENTACIÓN
DEL GRAN TRAIL
ANETO-POSETS

VI / CLUB DE
MONTAÑA PIRINEOS:
DEL ENTUSIASMO
A LA PASIÓN

VIII / CONSEJOS PARA
SELECCIONAR LA
ACTIVIDAD MONTAÑERA
MÁS ADECUADA

18 DE JULIO DE 2013

PROMUEVE:

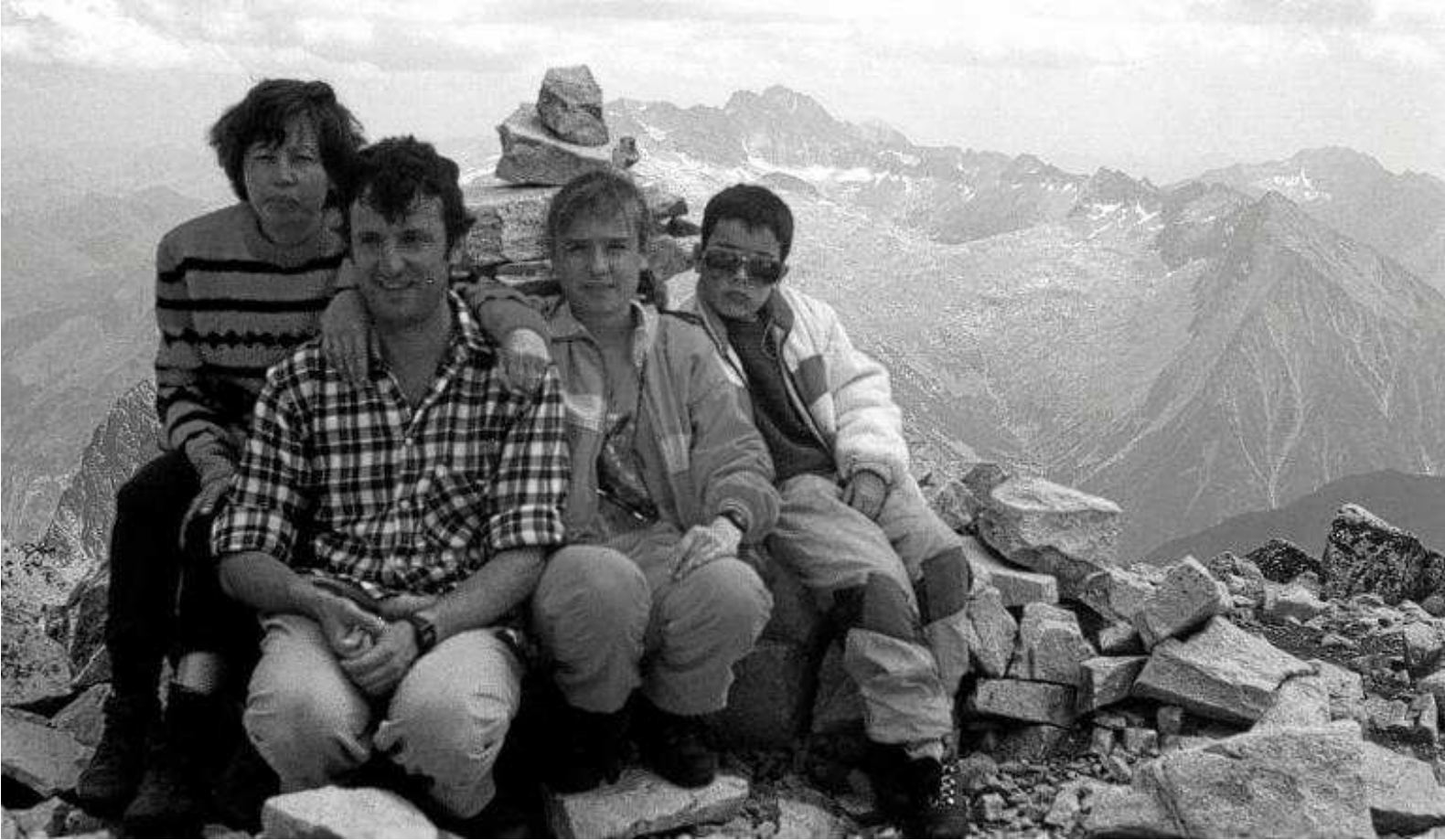
CON LA GARANTÍA
EDITORIAL DE:

PATROCINAN:



ENTREVISTA | Modesto Pascau Canales, gerente de Prames, S. A.

Pasión por la montaña



Modesto Pascau, con su familia en la cima del Perdiguero, con las Maladetas al fondo, 1993.



Manolo Giménez Abad y Modesto Pascau, con sus hijos y sobrino en la cima del Monte Perdido.



Inauguración del refugio de Estós, 1987.

Modesto Pascau Canales (Barbastro, 1952), gerente de Prames, S.A., es una de las personas del montañismo aragonés más reconocidas, tanto por sus pasados cargos federativos, como responsable del Comité de Refugios de la FAM (1979-2000) y de la Fedme (1994-2006), como por su papel en la fundación y la gestión de la empresa Proyectos y Realizaciones Aragonesas de Montaña, Escalada y Senderismo (Prames). Entre los diversos galardones recibidos están la Insignia de Oro de la FAM (1996), la Medalla al Mérito Deportivo del Gobierno de Aragón (1997) y el premio Pedro Lafuente de la Asociación de la Prensa Deportiva de Huesca (2009). En cuanto a los otorgados a Prames, citar la distinción anual de la Fedme a empresas que promocionan el montañismo (1995), el premio Félix de Azara por su trayectoria en pro de la naturaleza y del medio ambiente (1998) y el premio aragonés a la Responsabilidad Social de la Empresa otorgado por el Gobierno de Aragón (2009).

En usted se unen una trayectoria político-sindical y otra montañera.

ra. ¿Cómo llega a una y a otra y cómo acaban enlazándose?

No solo esas dos trayectorias. Las facetas de cualquier persona son más ricas y múltiples. Es cierto que desde muy joven he hecho (y hago) montaña, sobre todo, en Aragón; y que, desde finales de los años sesenta hasta el establecimiento de la mejorable democracia que disfrutamos, el acabar con la dictadura que sufríamos fue para mí y para muchos otros españoles una tarea diaria. Yo lo hice desde el anarcosindicalismo,

en CNT y CGT y, como es lógico, guardo entrañables amigos y compañeros de esos duros años. Ahora hago más montaña en verano, en el Pirineo, y durante los otros 9 meses en la Ibérica zaragozana y turolense, y en el

Prepirineo. **Luego llega la aventura empresarial, ¿por qué y para qué nace Prames?**

En la década de los ochenta, llevando el Comité de Refugios de la FAM, un grupo de amigos subíamos los veranos a construir refugios de montaña. Así se hizo Armeña (en el precioso circo que le da nombre), el primer Ángel Orús, Turbón, algunas cabañas

como las del Turmo, Ardonés, La coma... y, sobre todo, de 1984 a 1987, el refugio de Estós. En el acto de su inauguración, Javier Gómez Navarro, entonces presidente del Consejo Superior de Deportes, nos forzó a la constitución de una empresa que pudiera materializar la parte aragonesa del Plan Nacional de Refugios que se estaba negociando. Lo comentamos en la federación y decidimos hacer una empresa. Primero aportamos 150.000 pesetas entre Jesús Rivas, entonces presidente de la FAM, Paco Lacau y yo e, inmediatamente, ampliamos la participación a la federación aragonesa, clubes, montañeros y montañeses. Desde ese primer momento, contamos con la participación tanto de la DPH, presidida por Marcelino Iglesias, como de la DGA, con Luis Acín de consejero de Ordenación del Territorio y Alfredo Boné de director General de Deportes. Prames nace para intentar hacer, de forma más profesional, lo que durante nueve años aquel grupo de amigos, apoyados desde la FAM y algunos clubes, como Montañeros de Aragón de Barbastro, habíamos hecho. Posteriormente, ha servido para realizar muchas otras cosas.

En esas fechas, ¿se podía considerar a Prames una empresa innovadora, del 'tercer sector', atenta, ya en sus orígenes, a lo que hoy se llama Responsabilidad Social Empresarial?

Innovadora no solo por lo relativo al 'tercer sector' o a la Responsabilidad Social Empresarial, sino

porque significaba buscar, desde el mundo federativo, un instrumento para mejorar las instalaciones del montañismo. En otras comunidades autónomas lo intentaron, pero no tuvieron nuestros resultados.

Por tus cargos federativos, también te tocó negociar tenazmente con diferentes organismos para la consecución de algunos de los objetivos de la actual red de refugios de la FAM. ¿Qué momentos fueron los más difíciles?

Quizá, lo más complicado haya sido la solución dada a los problemas que tuvimos en el refugio de Góriz. Allí fue necesario el empuje de todos los montañeros y la ayuda de otros amigos. También fue complicado llegar al actual estatus del refugio de La Renclusa... Pero es cierto y conocido que somos muy constantes, muy pesados, por lo que intentamos terminar todo lo que nos proponemos. Y es cierto también que después de 33 años en el tema de los refugios de Aragón, de los cuales me ha tocado llevar más de la mitad, estoy muy orgulloso de lo que hemos hecho entre todos.

¿Qué falta por hacer en el ámbito del desarrollo rural basado en

los recursos paisajísticos, naturales y culturales de Aragón?

Falta mejorar la formación y la calidad de la acogida, y ante todo, la comercialización. Es decir, hacer productos diferentes y vendibles a buen precio. Podemos mejorar bastante en agrupar, sumar, en crear productos y marcas entre todos. Como creemos que nosotros hemos hecho, por ejemplo, creando el 'modelo aragonés' en los refugios de montaña, con el que están de acuerdo la inmensa mayoría de los montañeros.

En todo este marco, ¿cómo valora la trayectoria de Prames?

En los 25 años que llevamos trabajando hemos intentado, con honestidad, ética, esfuerzo, compromiso, profesionalidad..., contribuir a que la naturaleza, la monta-

ña, el paisaje y el mundo rural aragonés sean un recurso económico importante, perdurable en el tiempo. Para ello, restauramos patrimonio, señalizamos sendas, hacemos libros, construimos refugios, rocódromos, vías ferratas... y desarrollamos actividades que tienen que ver con la formación, el medio ambiente, el deporte y las nuevas tecnologías, sobre todo, en lo referente a la

«DESPUÉS DE 33 AÑOS TRABAJANDO EN EL TEMA DE LOS REFUGIOS DE ARAGÓN, ESTOY MUY ORGULLOSO DE LO QUE HEMOS HECHO ENTRE TODOS»

«EN EL TEMA DEL DESARROLLO RURAL FALTA POR MEJORAR LA FORMACIÓN Y CALIDAD DE LA ACOGIDA, Y ANTE TODO, LA COMERCIALIZACIÓN»



En la ibérica zaragozana, 2013.

cartografía y las informaciones de interés para montañeros. **Como gran conocedor de Aragón en su conjunto, ¿cuáles son sus lugares fetiche?** Depende de la hora, del día, de la compañía, pero por citar algunos... En cuestión de picos, podrían ser el Posets, el Cotiella, el Tozal de Guara o el Moncayo, por ejemplo; en valles, Estós-Batisieles; y en ríos y barrancos, Valcongosto en Purujosa, el Ebrón entre Tormón y El Cuervo, el Huerva desde Cerveruela a las Torcas, el Martín desde Peñarroyas a Alcaíne, el Matarraña en el Parrissal, los cañones del Piedra y del Mesa y, cómo no, el Mascún y el Vero. En poblaciones, Alquézar, Montañana, Mora de Rubielos, Albarracín, Calaceite, Daroca, Uncastillo y, por supuesto, mi pueblo, Barbastro. Y lugares con encanto, el hayedo del Peiró, San Martín de la Bal d'Onsera o, aquí cerca de Zaragoza y para invierno, el barranco de las Almunias o la sierra de Alcubierre, desde Monte Oscuro hasta Puy Esteban, en Monegrillo, sea por el norte, sea por el sur... Pero cualquier sitio puede ser excepcional. Hace un par de fines de semana estuve con unos amigos, en una excursión circular desde el refugio de los Ibones de Bachimaña, subiendo al Serrato y al Xuans (no llegan a los 3.000 m), y la vista en 360º era espectacular, impresionante, más en un año nivoso como este; el Pirineo está para disfrutarlo.

FAM

NOTICIAS DEPORTIVAS

■ CARRERAS POR MONTAÑA Nueva fecha del Campeonato de Aragón

Después de suspender la VII Carrera por Montaña de la comarca del Maestrazgo, el pasado 28 de abril, prueba valedera como Campeonato de Aragón de Clubes, así como para la Copa Aragonesa de Carreras por Montaña, se ha fijado la nueva fecha, que será el próximo 19 de octubre, a las 9.00. Se mantiene el mismo recorrido, tanto en distancia como en desnivel. La prueba pasa a ser ahora la carrera que cierra el calendario FAM, y donde, previsiblemente, se jugará el final de la Copa Aragonesa.



Paisaje típico de esta zona turolense. COMARCA MAESTRAZGO

■ ESCALADORES ARAGONESES Campeonato de Europa de Chamonix

Los deportistas Daniel Moreno (CM Daroca) y Eileen Jubes (Peña Guara), de la selección de Aragón de escalada deportiva FAM-CAI Obra Social, han participado en el Championnat d'Escalade de Chamonix 2013, así como Manuel Cepero (federado aragonés por el Club Montaña y Discapacidad) que consiguió medalla de Bronce en el campeonato de Europa de Paraescalada, categoría B-1, celebrado en Chamonix. Manuel se proclamó campeón de España el pasado 28 de abril y fue seleccionado por la FEDME para representar la selección nacional en estos europeos. Los tres han sido convocados por la selección española debido a sus excelentes actuaciones en la pasada Copa y Campeonato de España.



■ CAMPEONATO NACIONAL FEDME 2013 Del 25 de agosto al 1 de septiembre

La ubicación del campamento se establece en el Concejo de Cabrales, en Arenas de Cabrales, siendo el hotel Principado de Europa (Poo de Cabrales) la sede de la organización. Cabrales y su entorno disponen de amplias infraestructuras turísticas, tales como camping, hoteles, casas rurales y apartamentos. El mar Cantábrico y la costa de Llanes se encuentran a unos 25 km por carretera. Cada participante puede optar por residir en el mismo camping o en otros lugares de Arenas de Cabrales o su entorno. Las actividades partirán desde el aparcamiento de Arenas de Cabrales, situado a la entrada de la carretera que se dirige a la ruta del Cares, concentrándose todos los que participen en este lugar antes de las 9 de la mañana. En cuanto a las rutas que se van a realizar, se pretende que sean circulares o con poca distancia en travesías, con el objeto de evitar contrataciones de bus o viajar largas distancias.



Panticosa

Una aventura familiar & excursiones en telecabina

Excursiones en bus 4x4

Mirador de los Valles

Ibón de Salsocou

Ibón de los Azules

Mirador de Saboces

Paragente

Mirador de Panticosa

Telecabina Panticosa

BTT

Campeonato España UCI

www.aramonpanticosa.com

Campeonato España DH

20-21 julio 2012

Parque Nacional Panticosa. Toda la información sobre las excursiones y las actividades deportivas se encuentra en el folleto de información que se reparte en el punto de venta de la telecabina. Los precios de las excursiones y las actividades deportivas se encuentran en el folleto de información que se reparte en el punto de venta de la telecabina. Los precios de las excursiones y las actividades deportivas se encuentran en el folleto de información que se reparte en el punto de venta de la telecabina.

PRESENTACIÓN | La sede del Gobierno de Aragón acogió la presentación oficial de la prueba

Gran Trail Aneto Posets

Ayer miércoles, se volvió a presentar en Benasque el 'Gran Trail Trangoworld Aneto Posets', acontecimiento deportivo que se celebrará los próximos días 27 y 28 de julio en el valle de Benasque y que se presentó oficialmente el pasado jueves, día 11, en la sede del Gobierno de Aragón.

Dicho acto oficial fue presidido por el consejero de Presidencia, Roberto Bermúdez de Castro, quien destacó la importancia que este tipo de acontecimientos tienen para nuestra Comunidad Autónoma. A continuación tomó la palabra Jorge Llanas, presidente de la Asociación Turística Empresarial del Valle de Benasque, quien, después de dar las gracias a todas las autoridades, empresas y colaboradores del Gran Trail, comentó el interés que este prueba tiene para el valle de Benasque.

Siguiendo el turno de intervenciones habló Manuel Bara, presidente de Peña Guara, quien como director técnico de la prueba y en nombre de Prames, empresa organizadora, dio a conocer todos los trazados y datos técnicos de los recorridos, agradeciendo a todas las

administraciones regionales, provinciales y locales su total apoyo y apuesta por la carrera. Después, intervino Miguel Ángel Hidalgo, representante de Trango, destacando la importancia de nuestras montañas y su vinculación al deporte, razones por las que una empresa aragonesa como Trango tenía que estar presente.

A continuación, le tocó el turno al representante de la Diputación Provincial de Huesca, el diputado Francisco Mateo, quien, además de comentar el gran compromiso

que desde hace tiempo la DPH tiene con el binomio naturaleza-deporte, se congratuló de la suma de esfuerzos por parte de todas las administraciones y dio a conocer la importante inversión a realizar por la Diputación para reparar las infraestructuras dañadas por las últimas riadas en los senderos GR y PR del valle y en el trazado de la prueba.

No pudo asistir a la presentación el presidente de la Comarca de La Ribagorza, si bien estuvo representado el Ayuntamiento de Benasque por el concejal Marcos Limiñana, pues ambas instituciones colaboran aportando las infraestructuras para la prueba. El acto fin alizó con la intervención del consejero de Presidencia, dando las gracias a todas las partes implicadas en la organización, así como a las empresas Trango y Prames (representada por su gerente Modesto Pascau), por su compromiso con este evento deportivo, y al gran número de voluntarios de los clubes de montaña de la FAM, entre los que asistió José Masgrau, presidente de Montañeros de Aragón de Barbastro.

PRAMES

FICHA

Gran Trail

Distancia: 114 km. Desnivel acumulado: 6.650 m.

Vuelta al Aneto

Distancia: 62,3 km. Desnivel acumulado: 3.570 m.

Maratón

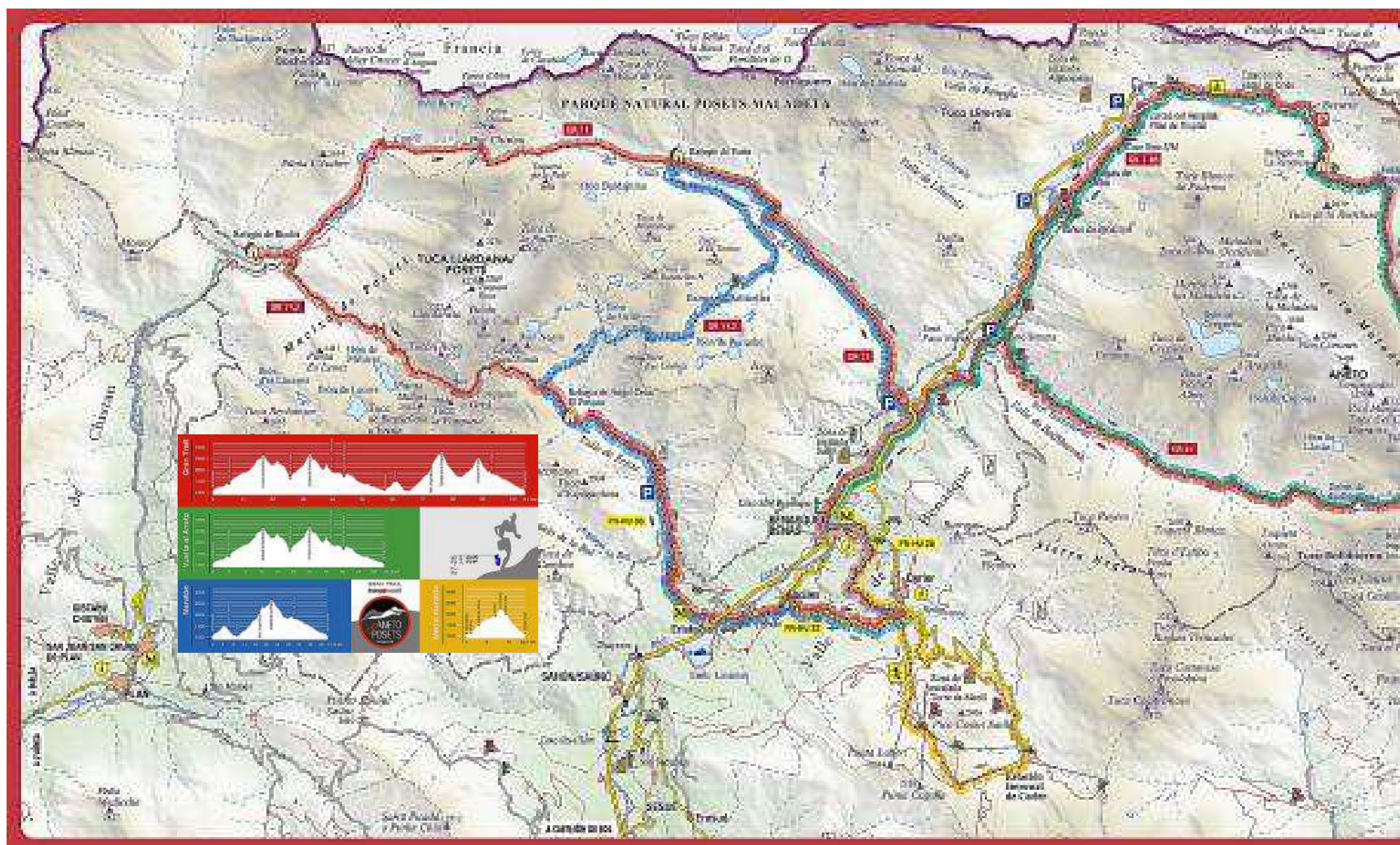
Distancia: 41,6 km. Desnivel acumulado: 2.240 m.

Media maratón

Distancia: 22,4 km. Desnivel acumulado: 1.205 m.



Presentación de la Gran Trail Aneto Posets. De izq. a dcha: Roberto Bermúdez de Castro, Miguel Ángel Hidalgo, Marcos Limiñana y Modesto Pascau.



Mapa del recorrido del Gran Trail Aneto Posets PRAMES

Organizan y patrocinan

Gobierno de Aragón, DPH, Comarca de La Ribagorza y Ayuntamiento de Benasque (patrocinadores institucionales), Asociación Turística Empresarial del Valle de Benasque (titular), Trangoworld (patrocinador oficial) y Prames (organización).

Colaboran

FAM, Peña Guara, Montañeros de Aragón de Barbastro, Club Litera, Club Atlético Sobrarbe, Club Telemark y otros clubes (colaboradores técnicos), Barrabés, Club Pirineos, Guardia Civil y Bomberos Ribagorza (col. especiales) y Suunto, 8M Ottomila, Safesport Id y Petzl (otros).



Barbastro, Jorge Llanas, Manolo Bara, Francisco Mateo, Miguel Ángel

**DATOS DE INTERÉS****1. GRAN TRAIL ANETO-POSETS**

El recorrido Gran Trail Aneto-Posets discurre por pistas y senderos que rodean las dos cumbres de mayor altura de toda la Cordillera Pirenaica, el Aneto (3.404 m) y el Posets (3.375 m). Una travesía espectacular que comienza en la Villa de Benasque para dar en primer lugar la vuelta al Aneto subiendo por el valle de Ballibierna, pasando por el collado de Salenques, hacia el valle de Barrancs.

Tras pasar por Benasque, comienza la subida a la localidad de Cerler, para bajar a la pintoresca localidad de Anciles y desde Eriste comenzar la vuelta al macizo del Posets. Saliendo del refugio del Ángel Orús, comenzará la subida al collado más alto de la prueba, el de la Forqueta a 2900 m. Desde este punto bajaremos al refugio de Biadós y, siguiendo el GR 11, llegaremos al refugio de Estós, completando el recorrido con el retorno a Benasque por el valle que le da el nombre.

2. VUELTA AL ANETO

El recorrido Vuelta al Aneto discurre por pistas y senderos que rodean el macizo de la Maladeta, coronado por la cumbre del Aneto (3.404 m). Se trata de un gran recorrido que comienza en la Villa de Benasque y sube por el valle de Ballibierna, pasando por el collado de Salenques, hacia el valle de Barrancs. Tras visitar el impresionante Forau d'Aiguallut, subiremos al refugio de la Renclusa. Completaremos la vuelta al macizo de la Maladeta pasando por los Llanos del Hospital, los Baños de Benasque y cruzando la línea de meta de nuevo en la Villa de Benasque.

3. MARATÓN DE LAS TUCAS

La Maratón de las Tucas une los refugios de Estós y del Ángel Orús por medio de pistas y senderos que rodean las famosas Tucas de Ixeia (2840 m). La travesía comienza en la Villa de Benasque para ascender a la localidad de Cerler, completando este primer bucle con el descenso hasta Eriste tras pasar por la localidad de Anciles.

Desde este punto, subiremos al refugio del Ángel Orús y a través del GR 11.2 visitaremos los ibones de Batisiellas para alcanzar el siguiente punto de control situado en el refugio de Estós. Completaremos la vuelta hasta Benasque por el valle de Estós.

4. VUELTA AL PICO CERLER

La media maratón discurre por pistas y senderos que unen Benasque con los lugares más próximos. El recorrido comienza en la Villa de Benasque y la carrera pondrá rumbo a la localidad de Anciles por la carretera que une ambas localidades para tomar el PR-HU-33 que asciende hasta la localidad de Cerler siguiendo hacia el Ampriú donde atravesaremos las instalaciones de Aramón-Cerler rodeando por la Colladeta y la Cota 2000 de la estación el pico Cerler.

Una vez alcanzada la base de la estación en El Molino, comenzaremos un vertiginoso descenso por el PR-HU-27, cruzando la línea de meta de nuevo en Benasque.

**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...



ARAGÓN

país de montañas

CLUB DE MONTAÑA PIRINEOS | Más de cuarenta años disfrutando del deporte en estado puro

Del entusiasmo a la pasión



Esqui de travesía en el Overland suizo. E. RIBERA

Corrían los primeros años 70 cuando un animoso grupo de compañeros de instituto del barrio del Picarral, encabezados por Jesús Rivas, quien después presidiría la Federación Aragonesa de Montañismo y es el actual presidente de Prames, constituían el primer germen de lo que, años más tarde, sería el Club de Montaña Pirineos. Primero fueron el Club de Montaña Anayet, luego como la sección de montaña del Club de Fútbol Rayo Picarral, y, finalmente, en 1981, se constituyeron como Club de Montaña Pirineos.

Fueron unos primeros años plenos de entusiasmo, con clara vocación pirineísta, lo que hizo que, en muy poco tiempo, varios miembros del club participaran en expediciones por macizos de todo el mundo. Recordamos las dirigidas al Everest, al Cho-Oyu y al Aconcagua, entre otras, y con especial cariño, la primera ascensión al Pico Ciudad de Zaragoza, difícil cumbre del Himalaya, de 5.500 metros, a la que tuvimos el honor de dar tan significativo nombre.

Treinta años después, el club se ha convertido en un activo núcleo deportivo, siendo, de todos los de la provincia de Zaragoza, el que más federados en montaña aporta a la FAM, casi 500. En su seno acoge también disciplinas ligadas a otras federaciones deportivas como ciclismo, espeleología o de-



BTT por la selva de Irati. C. PIRINEO

portes de invierno. En total unos 700 miembros forman su masa social.

Tradicionalmente, y ligado a su manera de vivir el montañismo, el club ha venido organizando competiciones de esquí y otras disciplinas, gracias a su capacidad para congrega un amplio número de competentes colaboradores, con gran éxito. Muchas de estas pruebas son valederas para campeonatos de nivel nacional. Sirvan de ejemplo las 20 ediciones de la Marcha Plan d'Están de esquí de fondo, o las 31 ediciones de la Travesía de esquí de montaña.

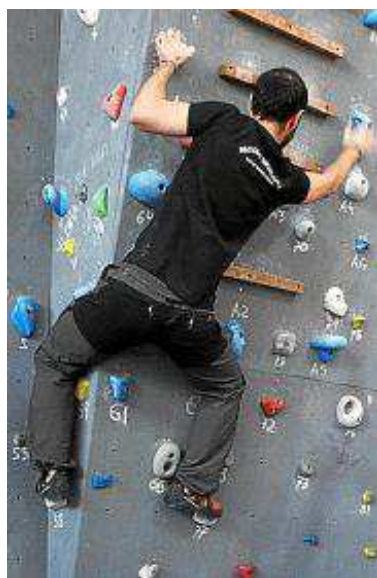


Vía ferrata Rodellar. LOLA GONZÁLEZ

La prevención de accidentes y la actividad formativa siguen siendo los objetivos principales de todas sus secciones. Todos los años se convocan cursos de formación de cada una de las disciplinas, que proporcionan seguridad y disfrute a sus participantes.

Especialmente activa es su sección de senderismo, con excursiones programadas cada mes capaces de congrega a un gran número de participantes. Destacada es su sección de BMX, que gestiona el circuito zaragozano de los

Pinares de Venecia y mantiene una activa escuela de iniciación de



III Competición boulder Pirineos.

esta espectacular disciplina ciclista. Tradicionalmente potente es su sección de esquí de travesía, cuyos miembros no desaprovechan ni un solo día de la temporada invernal para disfrutar de la nieve en su estado más puro y salvaje.

Secciones de reciente creación, como BTT o espeleología disfrutan de un constante crecimiento en sus actividades. Otras secciones de larga tradición como es el caso del barranquismo o la alta montaña resurgen con vigor tras años en un segundo plano. En esta última dinámica se encuentra la sección de escalada, tras la



Barranco de Basender. JAVIER TENA

rehabilitación del boulder de entrenamiento que el club posee en propiedad y que ha posibilitado la incorporación de jóvenes deportistas a nuestra masa social.

Todos ellos disfrutan de nuestro animado salón social todos los jueves por la tarde, donde, en torno a un refresco, se comparten experiencias vividas y proyectos apasionantes pendientes de realizar, o se dan los últimos retoques a la excursión del fin de semana en un sano ambiente de sincera amistad.

JAVIER TENA GIL
Presidente CM Pirineos

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 Boffa
- ☐ Hotel Reina Felicia de Jaca
- ☐ Hospederías de Aragón
- ☐ Hotel Meliá Zaragoza
- ☐ Hotel Barceló Jaca Golf & Spa
- ☐ Hotel Baleario Sercotel Alhama de Aragón

por solo **125 €**



HERALDO
DE ARAGÓN

Hotel Barceló
Monasterio de
Boffa

★★★★★



PVP
~~235 €~~

Habitación Doble Superior / desayuno

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

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 Cid



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

Bombones 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 para adultos (bebidas)

Masaje con chocolate 20 minutos

Copa Premium con Cordon Rojo (precio suplemento)

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 Baleario
Sercotel
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.

ARAGÓN

país de montañas

CONSEJOS | Programar cualquier propuesta requiere seguir unos pasos básicos

Cómo seleccionar una actividad



1 Tener en cuenta el grupo. Debemos seleccionar las actividades en base a las características del grupo cuando salimos a la montaña. Por ejemplo, tener en cuenta la presencia de niños y principiantes en la elección de la ruta y su duración, porque, aunque no presenten peligro, les puede impresionar o desanimar para posteriores salidas (caminos estrechos, próximos a precipicios y excursiones con fuertes subidas desde el inicio no serán recomendables).

2 Interpretar la información. Comprobar bien las informaciones que nos proporcionan las guías, ya que, en muchos casos, los horarios que ofrecen son solo de ida y, por lo general, no calculan paradas para beber, descansar o sacar fotografías. Por otro lado, un dato muy importante para prever el esfuerzo total que se realiza es el de desnivel acumulado positivo y negativo que presenta el recorrido, además de ponerlo en relación con el perfil de la ruta. En cualquier caso, el mejor referente para saber las informaciones básicas de una ruta es el MIDE (Método de Información de Excursiones), al que dedicaremos una próxima sección.

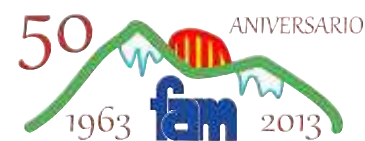


4 Y recuerda. Llevar siempre un mapa y una brújula para orientarse, incluso aunque se disponga de un GPS, ya que este puede perder la cobertura o quedarse sin pilas. Hay que ir equipados adecuadamente, porque, aunque sea verano, podemos encontrar zonas nevadas, que resultan peligrosas para personas no acostumbradas o con calzado poco adecuado. Escoger la ruta conforme a nuestras capacidades técnicas.

MARIANO ADÁN
Iniciación y comunicaciones FAM



3 Prudencia. Verificar que la información sobre la ruta sea relativamente reciente, sobre todo, si vamos a transitar por senderos no muy populares. Si el camino desaparece bajo la vegetación, es recomendable darse la vuelta, sin exponernos a perdernos. Además, aunque los días sean largos, cualquier imprevisto puede alargar nuestra jornada, desorientándonos con la caída del sol, en unas horas en las que la orientación puede resultar muy complicada y la temperatura, además, baja considerablemente.



AGENDA DEPORTIVA

- **CM San Jore**
Tel.: 691 874 033. elwebmaster@gmsanjorge.com
www.gmsanjorge.com
Barranquismo
Fecha: 20 de julio.
Lugar: estrechos del Balcez.
- **AD Lo Bisaurín**
Tel.: 976 393 787/629 806 388.
Montañismo
Fecha: 20 de julio.
Lugar: la garganta de Borau o Lecherín.
- **GM El Castellar**
Tel.: 976 612 006. www.elcastellaralagon.net
elcastellaralagon@telefonica.net
Montañismo
Fecha: 20-21 de julio.
Lugar: nocturna al Moncayo.
- **CM Rodanas**
Tel.: 976 603 065/679 405 802. cm.rodanas@gmail.com
Montañismo
Fecha: 21 de julio.
Lugar: Palas.
- **Club de Montaña Pirineos**
Tel.: 976 298 787. www.clubpirineos.org
info@clubpirineos.org
Montañismo
Fecha: 21 de julio.
Lugar: pico Aspe (V Memorial Fernando Tena)



Pico Aspe. PRAMES

- **CM Ibonciecho**
ibonciecho@clubibonciecho.es
www.clubibonciecho.es
Montañismo
Fecha: 21 de julio.
Lugar: Los Infernos.
- **CM Jesús Obrero**
Tel.: 976 292 611.
Escalada
Fecha: 20 de julio.
Lugar: Rodellar.
- **SD Comuneros de Calatayud**
Tel.: 607 888 896. comuneroscalatayud@gmail.com
www.comuneroscalatayud.com
Senderismo
Fecha: 20 de julio.
Lugar: nocturna de luna llena.
- **CM La Carraca**
Tel.: 699 739 821.
pepinseke24@hotmail.com
Senderismo
Fecha: 20-21 de julio.
Lugar: acampada en el valle de Hecho (Borda Bisaltico).
- **CM Piedra y Magnesio**
chabiextrem@hotmail.com
Senderismo
Fecha: 20-21 de julio.
Lugar: ibones Azules.