ARAGÓN un país de montañas
Nº565

Pruebas de acceso
Grupo de tecnificación de escalada

El Grupo de Tecnificación de Escalada Deportiva de Aragón, en una salida al rodeno de Albarracín. GTEDA

El comienzo de la temporada está a la vuelta de la esquina. Este mismo fin de semana, el sábado 31 de enero, van a tener lugar las pruebas de selección del Grupo de Tecnificación de Escalada Deportiva de Aragón FAM, en las instalaciones Climbat de Dock 39. La hora de comienzo serán las 15.00, previendo que duren hasta las 17.00 o 17.30. Requisitos y más información en: www.cetda.blogspot.com.es.

Las pruebas consisten en escalar, tanto en varios problemas de 'boulder' como en las vías diseñadas en el rocódromo. No se trata de una evaluación exhaustiva del nivel de cada uno, sino más bien de pasar un buen rato escalando y probando bloques todos juntos. Una vez finalizadas, se hace la selección del grupo y se comienza la temporada.

El funcionamiento del grupo de tecnificación es simple. Realizamos una serie de concentraciones en roca, ya sea 'boulder' o con cuerda. Albarracín, Margalef, Rodellar, Morata... son varios de los destinos habituales. La duración de las mismas sigue una tónica a lo largo de la temporada y ha cambiado en los últimos años. Actualmente, realizamos más concentraciones de fin de semana, cada mes y, llegados a junio, hacemos una más larga, de alrededor de cinco días.

Semanalmente, se siguen unas rutinas de entrenamiento planificado, las cuales se supervisan mediante 'quedadas' de una tarde, para entrenar todos juntos y ver cómo vamos evolucionando. Con este sistema aseguramos que se cumpla uno de los objetivos principales, estar encima de los deportistas.

Organización

La organización del grupo de tecnificación también es algo que ha sufrido variaciones. Esta temporada pasada fue la primera en la que se hizo una división, un grupo de 'peques' y otro de mayores, de forma que hacemos concentraciones para unos y otros, además de citas conjuntas donde el clima de aprendizaje y las experiencias son mucho más ricas.

En cuanto a los objetivos, el fundamental y destacable es disfrutar de este deporte. Se busca que los deportistas se inicien en las rutinas de entrenamiento, que mejoren su técnica, fuerza, resistencia, pero en un primer plano está el pasarlo bien escalando. Y otorgar la suficiente motivación como para que, una vez finalizada la etapa de tecnificación, tengan la determinación necesaria como para seguir escalando, entrenando, mejorando.

En este sentido, se buscan las ganas de esforzarse, de subir de grado; independientemente de números y letras y del resultado final, lo que prima es la motivación por escalar.

En mayo llegan las competiciones nacionales, un paso más donde los tecnificados, chicos y chicas, se ven las caras con lo mejorcito del panorama juvenil nacional. En ellas la dinámica es la misma: buscamos aprender, mejorar, superarnos a nosotros mismos. Si es con un pódium bajo el brazo, mejor que mejor, pero no es el objetivo que se quiere conseguir.

Finalmente, agradecer que esta temporada volvemos a contar con el apoyo de la empresa de material de montaña Altus. Ya no queda nada para que el rebaño aragonés eche a andar de nuevo después del parón navideño, os espero a todos este sábado.

Dani Moreno
Director del GTEDA FAM

II-III / AUMENTA LA OFERTA INVERNAL DE ALBERGUESYREFUGIOSDE ARAGON.COM
IV-V / CONSEJOS PARA MANTENER Y REPARAR DE FORMA SENCILLA EL MATERIAL DE MONTAÑA
IV / LA ESCUELA ARAGONESA DE MONTAÑISMO FORMA A NUEVOS MONITORES
VIII / EXCURSIÓN CON RAQUETAS POR LOS BOSQUES DE LA SIERRA DE JAVALAMBRE

PROMUEVE: FEDERACIÓN ARAGONESA DE MONTANISMO
CON LA GARANTÍA EDITORIAL DE: PRAMES www.prames.com
PATROCINAN: aramon MONTAÑAS DE ARAGÓN · GOBIERNO DE ARAGON

CIRCUITOS | Albergueesyrefugiosdearagon.com ofrece magníficas propuestas de deporte invernal

Circuitos en torno al Bisaurín. REFUGIOS FAM

Esquí de montaña desde Lizara

Abiertos todo el año, los refugios de montaña de la FAM ofrecen su soporte logístico y de seguridad para la realización de actividades invernales en su zona de ubicación, siendo el esquí de montaña una de ellas.

El año pasado, la web Albergueesyrefugiosdearagon.com puso en marcha un apartado de recorridos de esquí de montaña, tomando como puntos de partida el refugio de Lizara, por un lado, y los de Casa de Piedra, Ibones de Bachimaña y Respomuso, por otro. Estos recorridos han sido diseñados por Julio Benedé, Luis Royo y Carlos Budría, del equipo Sendero Límite (senderolimite.blogspot.com.es), todo un referente en montañismo.

En www.albergueesyrefugiosdearagon.com no solo están los croquis de los itinerarios, también todos los datos necesarios para realizarlos, incluidos los 'track' descargables, además de tener a mano la propia reserva en los refugios y la consulta a los datos meteorológicos, incluido el visionado de las webcams de los refugios. Como siempre, pero más en estos casos de actividades invernales, es recomendable hablar con los refugios para verificar el estado de la montaña y consultar la 'meteo' y el riesgo de aludes.

En esta ocasión, ofrecemos los recorridos diseñados en torno al macizo del Bisaurín, en plenos valles occidentales. Este macizo, con sus 2.670 m de altitud, representa una primera gran prominencia de los Pirineos en su recorrido de Oeste a Este. Su elevada altitud hace de él un importante punto para la práctica de los deportes invernales.

Para disfrutar de este entorno, tomamos como centro de operaciones el refugio de Lizara, al final de la carretera asfaltada que remonta el valle de Aragüés. Desde él parten y terminan tres interesantes propuestas, que alternan ascensiones y travesías, a la vez que comparten vistosidad en un entorno muchas veces solitario y mágico.

OBSERVACIONES Y DATOS ÚTILES

■ **Travesía del pico Bisaurín**
Observaciones: atención a la nieve dura, sobre todo si está cristalizada, situación frecuente en estos valles occidentales. En primavera o en situaciones de calor, el recorrido puede hacerse en sentido contrario: subir por el Sur por la mañana y bajar por el Norte.
Horario: 5 h; distancia: 10,4 km; desnivel positivo: 1.185 m; desnivel negativo: -1.185 m.

■ **Redolada Blanca al pico Bisaurín**
Observaciones: atención a la nieve dura en el paso del barranco de Lo Foratón. Si lo queremos evitar, seguir el fondo del barranco de Aguerrí hasta alcanzar el siguiente barranco del Plan d'Aniz. Aunque esta opción, pese a ser un recorrido mucho más fácil, alarga 2 km la distancia total de la excursión.
Horario: 8 h; distancia: 10,2 km; desnivel positivo: 1.295 ; desnivel negativo: -1.295 m.

■ **Travesía del macizo de Bernera**
Horario: 5 h; distancia: 11,6 km; desnivel positivo: 940 m; desnivel negativo: -940 m.

Travesía del pico Bisaurín
Recorrido clásico que combina las dos vías normales del pico Bisaurín (2.670 m). La vía por el Norte (la de los franceses que vienen por el valle de los Sarrios desde Sansanet) se utiliza en ascenso, por ser más técnica, y la vía normal, por el Sur, para el descenso, por su gran pala a pleno sol.

Desde el refugio de Lizara (1.540 m), se sigue el GR 11 en dirección Oeste, hacia el collado de Lo Foratón. A poco más de medio kilómetro, desvío a la derecha con poste señalizador, en dirección al valle de los Sarrios. Pasamos el refugio Ordelca y, tras superar un hombro, avanzamos en diagonal descendente hasta el llano del mismo nombre. Esta zona no suele tener nieve, pero atención al paso del Achar de Catiellas, porque en momentos de mucha nieve puede ser avalanchoso. Se remonta el barranco entre escalones rocosos, pasando por el refugio de Bernera, y se alcanza el bonito plató de Plana Mistresa. Giramos al Oeste, en dirección al collado de Secús. Antes del collado, coger la canal norte. Se alcanza así una pendiente difícil de foquear, para la que pueden ser necesarios los crampones. En dirección al collado del Baste, después de un rellano y antes de alcanzar dicho collado, giraremos al Oeste por una gran pala que nos lleva hacia la arista cimera, con gran pendiente, arista llena de cornisas y expuesta a las dos vertientes. Finalmente, alcanzamos la cima del pico Bisaurín (2.670 m).

El descenso se hace primero en diagonal, paralelo a la arista cimera, hasta que veamos la salida a la gran pala sur. A continuación viene el paso de los Cuchillares, estrecho y empinado entre pequeños resaltes de roca. No siempre se puede esquiar esta zona debido a las huellas viejas que estropean la nieve. Sigue una gran pala hasta el collado de Lo Foratón y el descenso siguiendo el GR 11 en dirección al refugio.

Redolada Blanca al pico Bisaurín
Recorrido exigente que circunvala el pico Bisaurín transitando por lugares solitarios que sorprenden por su gran belleza.

Desde el refugio de Lizara (1.540 m), seguimos el mismo itinerario de la ascensión al Bisaurín hasta poco más allá de Plana Mistresa. También ahora giramos hacia el Oeste, en dirección al collado Secús, pero antes del collado y de la canal norte del Bisaurín (por donde se acometía la subida en el itinerario anterior), en el último rellano del valle, giraremos al Norte. Remontamos una empinada pala de 100 m, con posible riesgo de aludes, que da paso a un bonito rellano desde el cual se alcanza fácilmente el collado del Puntal de Secús (2.415 m), con posibilidad de hacer cumbre.

Sigue un buen descenso hacia el Oeste por la Paúl de Secús hasta la Foya del mismo nombre. Giramos al Sur, saliendo por el desagüe del barranco de Aguerrí. Bajamos al siguiente rellano del refugio de Tacheras, saliendo por la faja del camino de verano. Evitar bajar al barranco por el riesgo de caída, alejándose hasta una estrecha canal que lleva a un gran rellano, al pie del barranco de Lo Foratón. Se llega a un paso forzado entre escalones rocosos, en los que ha-

El refugio de Lizara es punto de referencia de estas rutas.
REFUGIO DE LIZARA

Por la cara norte del Bisaurín.
CARLOS BUDRÍA

brá que ir a pie según condiciones, y se sigue el fondo del barranco del refugio de Lo Foratón, algo escondido. Al refugio de Lizara se desciende por su vía normal (GR 11).

Travesía del macizo de Bernera

Interesante recorrido por un macizo calcáreo poco conocido, con bellos rincones y un buen descenso final. Desde el refugio de Lizara (1.540 m), se sigue el GR 11 en dirección Este, hacia el collado del Bozo. Sin perder altura, se flanquea la punta de Alta de Napazal, en un paso horizontal, bastante colgado, con riesgo de caída con nieve dura. Se entra en ligero descenso al rellano de acceso a la Foya de Aragüés. Remontamos un paso estrecho para proseguir por una buena cornisa desde donde atacar una fuerte pala de 100 m con riesgo de aludes, que alcanza las dos hoyas cársticas de Bernera. Una pala nos conduce al amplio collado entre el Bozo de Bernera (2.369 m), al Norte, y la peña del Mediodía (2.432 m), al Sur, con posibilidad de ascenso a las dos cimas.

El descenso se realiza por la vaguada oeste, de 400 m, que nos deposita en un pequeño rellano. Salimos del barranco por la derecha y lo reencontramos otra vez, viendo el refugio de Bernera; flanqueamos un corto y empinado tubo por la derecha, en un colgado paso donde va el camino de verano. Llegar al fondo del barranco y lo remontamos, buscando el refugio de Ordelca, que se alcanza entre llanos y una pequeña subida. Queda descender hasta el refugio de Lizara buscando el camino del GR 11.

COMITÉ DE REFUGIOS FAM Y SENDERO LÍMITE

NOTICIAS DEPORTIVAS

■ **ALTA MONTAÑA**
Kedada Invernal

El comité de Alta Montaña de la FAM ha programado su Kedada Invernal para el fin de semana del 14-15 de febrero, en Pineta. Como el año pasado, será un encuentro de alpinistas cuyo objetivo es propiciar una reunión entre quienes practican esta disciplina, sin importar el nivel, para conocerse e intercambiar experiencias. En él participará el 'ochomilista' aragonés Lorenzo Ortas con una charla.

Toni Blanco, miembro de la selección.

■ **ESQUÍ DE MONTAÑA**
Resultados selección FAM

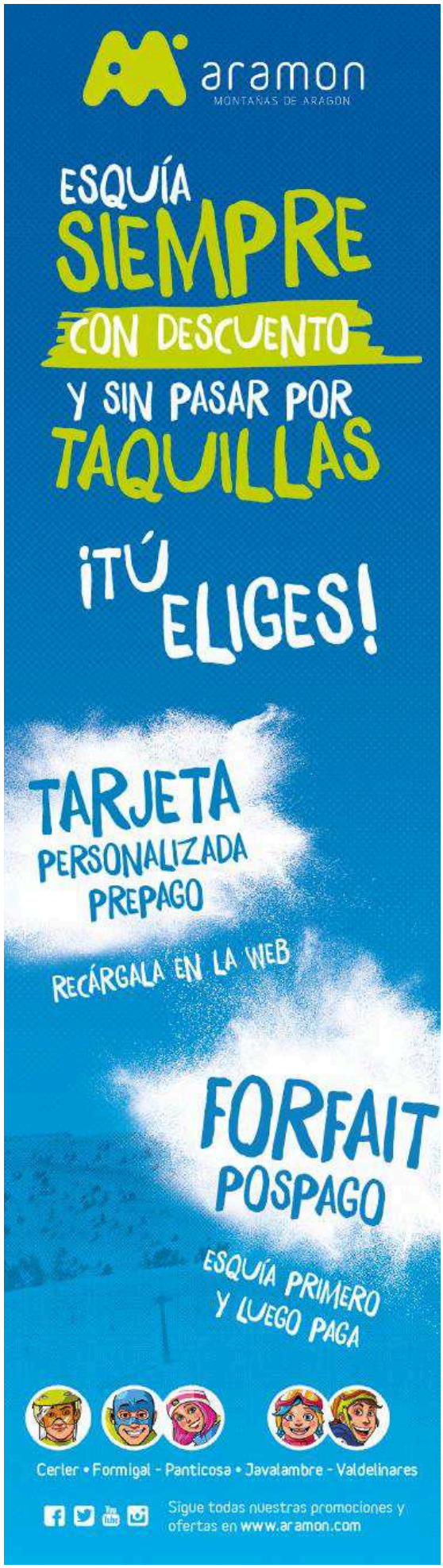
La selección aragonesa de esquí de montaña se desplazó el fin de semana pasado a Andorra, donde, en las inmediaciones de la estación de esquí de Ordino Arcalis, se celebraron la 3ª y 4ª prueba de la Copa de España de Esquí de Montaña FEDME 2015. A su vez pudieron competir con los mejores deportistas del mundo, ya que también se celebraron dos pruebas de la Copa del Mundo. Manuel Merillas se tuvo que retirar nada más empezar la prueba individual debido a un fuerte resfriado. Toni Blanco fue el tercer corredor mejor clasificado después de los corredores de la selección nacional, entrando en el 'top ten' de participantes nacionales. Gonzalo Arguedas y Nacho Cabal entraron en una 5ª y 10ª plaza de los corredores de la clasificación Open. Santi Gracia obtuvo la 2ª plaza de veteranos y Luis Royo, la 3ª. En la prueba Vertical, Toni Blanco fue 5º español en la categoría Open, y Gonzalo Arguedas, 7º. El resto de los corredores de la selección obtuvieron buenos resultados, mejorando posiciones con respecto al año pasado.

■ **CIMA 2015**
Las organizaciones de montañeros en el siglo XXI

La realidad actual y las perspectivas de futuro de las federaciones o asociaciones de montañeros serán otros de los temas que se tratarán en CIMA 2015. Bajo el título 'Las organizaciones de montañeros en el siglo XXI', se debatirá sobre el montañismo organizado en una mesa de trabajo. Para ello se contará con la presencia del holandés Frits Vrijlandt, presidente de la Unión Internacional de Asociaciones de Alpinismo (UIAA). Se trata de la gran organización de montañeros que hay en el mundo y centra fundamentalmente su actividad sobre el deporte no competitivo. La UIAA apoya el congreso y aprovecha su realización para celebrar en Zaragoza la reunión semestral de su Management Committee y la del Executive Board. También estará Josef Klenner, presidente del Deutscher Alpenverein (DAV), federación alemana de montañismo, que hace diez años decidió dejar la UIAA, pero que recientemente ha decidido volver a unirse a ella. Sus reflexiones serán muy interesantes al conjugar las visiones de crítica y de aproximación. Igualmente nos acompañará Christine Pae, gerente de la federación coreana de montañismo y secretaria general de la UIAA en Asia. Ella aportará la visión desde una federación muy fuerte, con alpinistas muy destacados, y marcará las diferencias con las organizaciones europeas. No es posible confirmar todavía el cuarto ponente, pero esperamos poder contar con un representante del continente americano.

■ **PEÑA GUARA**
Curso montañismo invernal

En colaboración con CFIME, el club Peña Guara ha programado el curso de 'Técnicas de progresión y seguridad en terreno invernal', dirigido a miembros del club, pero no solo a ellos. Con él se pretende ofrecer conocimientos y recursos técnicos y de seguridad para practicar las actividades de montaña en terreno invernal. Más información: p-guara.com/wordpress/



CONSEJOS | Mantenimiento y reparación básica del material de esquí de montaña

Limpieza y reparación de suelas y cantos

La práctica del deporte va unida al buen conocimiento del material. En la imagen, el GTEMA de la FAM. GTEMA

Inmersos en pleno invierno, todos los amantes del esquí de montaña disfrutamos de la multitud de rincones que nos ofrecen las montañas. Sin el material técnico adecuado sería muy difícil o imposible acceder a estos maravillosos lugares.

Para sacarle el máximo rendimiento a nuestro material, es necesario dedicarle un mínimo de atención, realizando un buen mantenimiento y reparaciones básicas. Sobre este tema se puede profundizar lo suficiente como para escribir varios libros, pero la finalidad de este y de un próximo artículo no es otra que dar a conocer varios aspectos básicos sobre el mantenimiento y preparación de nuestro material de esquí de montaña.

Son muchos los beneficios que nos aporta llevar el material en buenas condiciones. Por ejemplo, unos esquís correctamente encerados se deslizarán bien incluso en nieves que nos lo ponen difícil;

Cepillos. FOTOS M.R.

Diamantes.

Cofix.

Limas.

Rasquetas.

Herramienta de 'tuning'.

Mantenimiento y reparaciones

Para sacarle el máximo rendimiento a nuestro material, es necesario dedicarle un mínimo de atención, realizando un buen mantenimiento y reparaciones básicas. El artículo trata sobre la limpieza de suelas y la reparación de estas y de los cantos.

En buenas condiciones

Unos esquís correctamente encerados se deslizarán bien incluso en nieves que nos lo ponen difícil; unos cantos bien afilados, nos proporcionarán un buen agarre y una optimización de la técnica, tanto en ascenso como en descenso.

unos cantos bien afilados nos proporcionarán un buen agarre y una optimización de la técnica, tanto en ascenso como en descenso.

Las siguientes actuaciones son las que podemos hacer (sin material y conocimientos profesionales). Recomendamos realizarlas en el siguiente orden: primero, limpieza de la suela; en segundo lugar, reparación básica de la suela; en tercer lugar, afilado básico de cantos; finalmente, encerado de la suela y pieles de foca.

Para llevarlas a cabo se recomiendan tornos de sujeción de esquís, que sirven para fijar los esquís a una mesa y son necesarios tanto para hacer cantos como para trabajar en la suela de los esquís (encerar, reparar etc.); y gomas para sujetar los frenos, y así poder trabajar sin molestias, mientras actuamos en la suela y los cantos.

En esta ocasión nos centraremos en la limpieza de suelas y en su reparación y la de los cantos.

Para la limpieza de la suela de los esquís, en primer lugar hemos de conocer el tipo de cepillos a utilizar. Los de bronce sirven para limpiar las suelas antes de encerar con cera nueva, limpian la cera vieja e impurezas. Usaremos los de nailon duro para dar un pulido superficial cuando se han aplicado ceras blandas (temperaturas altas); mientras que los de nailon blando servirán para pulir cuando se han aplicado ceras universales o duras (temperaturas bajas). Los de corcho y fieltro se utilizan cuando hemos aplicado ceras sin plancha (en frío), para que estas penetren mejor en la suela. Por último, hay cepillos polivalentes, una parte es de bronce y otra de nailon, o por un lado de corcho y por otro de nailon.

Eliminar residuos

Asimismo, utilizaremos disolventes para limpiar la suela de impurezas y de cera vieja. Los hay en spray y en líquido (más común y económico), y se ha de aplicar antes de encerar. Una vez aplicado, tiene que dejarse reposar unos minutos, para que salga la suciedad insertada en los poros de la suela; posteriormente, limpiamos con papel de celulosa para eliminar todos los residuos.

Las rasquetas de metacrilato se usan para quitar la cera sobrante, mientras que las metálicas sirven para eliminar el 'cofix' sobrante después de haber realizado una pequeña reparación de la suela.

Reparar las suelas

Aunque reparar las suelas es un poco más complicado, siempre podremos hacer el apaño de tapar un agujero que nos hizo esa roca que se encontró con nuestro esquí. Cuando la suela está muy tocada o, al menos, una vez por temporada es conveniente ir a un profesional que nos haga las suelas, dado que ellos poseen formación y máquinas muy buenas que nos dejarán las suelas como recién salidas de fábrica.

Cuando hay que reparar pequeños agujeros, usamos el 'cofix'. Hay de color negro para suelas y también transparente para suelas de otros colores. Para aplicarlo, hay que limpiar el agujero con un cúter y, después, calentar el 'cofix' que vamos a aplicar (se puede hacer con un mechero o con un soldador), dejando que las gotas que se derriten cubran el agujero (con precaución de que no se queme); una vez frío (30 a 40 min), eliminar el sobrante con una rasqueta metálica y, si ya queremos dejarlo perfecto, rematar la faena pasando papel de lija fina. Para agujeros más profundos se usa 'metal grip' ('cofix' mezclado con adhesivos 'epoxy'), que se aplica con un soldador.

Reparar cantos

¿Qué parte de los cantos se afilan? Para un correcto afilado de cantos hay que trabajar el lateral, que es el más común y fácil de hacer. Y dependiendo del esquí y del tipo de esquiador se trabaja en diferentes ángulos. Por otro lado, también está el plano o 'tuning', que es la parte del canto que está en contacto con la suela, que no suele superar los 0,5º/1º.

El mantenimiento de los cantos debe ser periódico, al igual que el encerado, pero no debemos por ello abusar de las limas. Utilizaremos los diamantes de forma más frecuente, reservando el uso de la lima para cuando los cantos estén más dañados. Cuando usamos mucho las limas, nos quedamos pronto sin canto y nos obliga a quitar el 'fenolo' (plástico que está entre el canto y la parte superior del esquí) o, de lo contrario, el afilado no será efectivo.

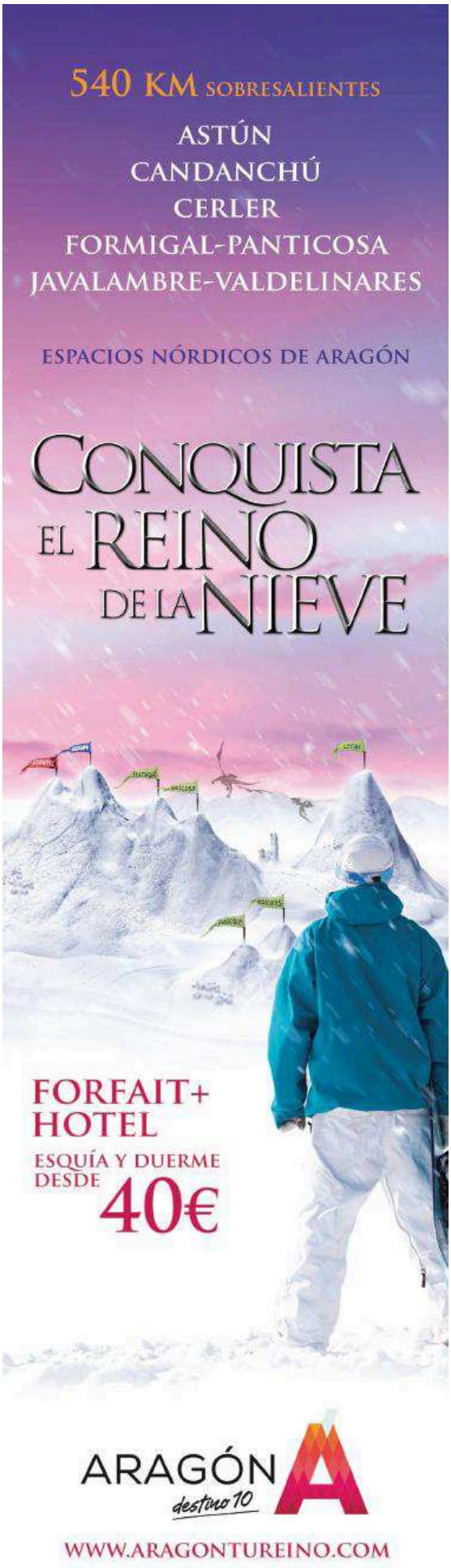
Utilizaremos goma abrasiva para quitar el óxido de los cantos y evitar que este se propague. Como decíamos, no abusaremos del uso más agresivo de la lima. Las hay bastas, medias y finas, y ello depende del número de pasos que hay por centímetro y de su profundidad. En el uso de las limas, hay que tener en cuenta que estas tienen un sentido de uso que normalmente está indicado por una flecha. Las piedras de aluminio sirven como complemento a las limas y se recomiendan para quitar rebabas.

Los diamantes son el elemento menos agresivo para el canto y, por tanto, su aplicación es más fina que las limas. Por eso nos permite emplearlos casi a diario, para mantener el canto vivo. Hay diamantes con diferente tipo de gramaje (100, 200, 400, 600 y 1.000), siendo conveniente pasarlos de más grueso a más fino; y para que nos proporcionen un buen rendimiento, es conveniente limpiarlos correctamente después de cada uso con un limpiador de diamantes.

En este afilado de los cantos, tendremos en cuenta los anguladores, que permiten afilar el canto lateral en el ángulo que nos interese. Los hay de ángulo fijo (más precisos) y regulables (más polivalentes), que nos permiten variar el ángulo del afilado. Para conocer el ángulo de los cantos de nuestro esquí, pintaremos el ángulo lateral con un rotulador indeleble y comenzaremos a afilar con el ángulo mayor (90º), reduciéndolo progresivamente hasta que observemos que desaparece la marca de rotulador de toda la superficie del canto.

También está la herramienta de 'tuning', que nos permite afilar la parte del canto que está más próxima a la suela del esquí (el 'tuning') en ángulos típicos 0,5º y 1º. Aunque la mayoría de los esquís no suelen pasar de 0,5º. Al terminar de afilar los cantos es conveniente limpiar las suelas, para quitar impurezas y restos procedentes del proceso de afilado de cantos.

MANUEL RODRÍGUEZ
Director GTEMA FAM



CURSOS | La Escuela Aragonesa de Montañismo forma a monitores benévolos

Cuando se organizan salidas más técnicas, los monitores formados en la EAM son claves dentro de los clubes. FAM

La formación de los formadores

La seguridad en montañismo es, hoy en día, una tarea ineludible y de actualidad en la sociedad. Salir a practicar montañismo y saber qué hacer para garantizar la integridad física personal es un proceso de aprendizaje continuo y de obligado cumplimiento. Si, además, estás en un club de montaña encargado de dirigir salidas promocionales o impartir cursos de iniciación de deportistas, garantizar la seguridad colectiva de los asistentes y ofertar cursos con unos contenidos adecuados, solo se consigue si previamente se domina la técnica en cuestión y te has formado para realizar estas tareas.

En la actualidad, los cursos de formación y las actividades promocionales en el seno de los clubes están exentos del decreto de Turismo Deportivo en Aragón. En este se recogen la titulación y competencias para realizar actividades profesionales en montaña en Aragón. Es importante solicitar la documentación que acredite como tal en caso de contratación de los servicios de profesionales para la práctica deportiva (salidas guiadas o cursos deportivos).

Benévolos

En el ámbito de los clubes, la figura de los monitores voluntarios, los denominados benévolos, sigue estando vigente, pero no debemos confundir la benevolencia con la irresponsabilidad y estas personas tienen la posibilidad de formarse como monitores para colaborar en las tareas del club.

En la Escuela Aragonesa de Montañismo, organismo encargado en la FAM de la formación de los monitores, existen tres niveles de formación. Estos son: monitor base, monitor técnico e instructor. Desde hace ya un par de años, la formación es de carácter bianual, y para este año 2015 están previstos los cursos de formación de monitores técnicos (con la excepción del curso de monitor base de alta montaña, cuyas fechas se publicarán en breve, y el de monitores base de montañismo).

Para garantizar la adecuada actualización de contenidos de estos monitores se plantea también para este año una serie de cursos de reciclaje en determinadas materias específicas.

Hay que mencionar también que estos cursos están dirigidos por técnicos deportivos experimentados o por los propios instructores de la EAM (personas no profesionales con un nivel de formación y deportivo elevado). De esta manera, es posible una formación de calidad para los futuros monitores de la EAM. Más información en www.fam.es.

ESCUELA ARAGONESA DE MONTAÑISMO
Federación Aragonesa de Montañismo

CALENDARIO EAM 2015

1. Formación de monitores.
- Bloque común I (9-10 de mayo, ERA).
- Bloque común II (noviembre, pendiente de confirmar).
- Monitor base (4 jornadas): Alta Montaña (7-8 de marzo y 11-12 de abril) y Montañismo (18-19 de abril y 16-17 de mayo).
- Monitor técnico (6 jornadas): Alta Montaña (7-8 de febrero, 28 de febrero-1 de marzo) y 14-15 de marzo); Escalada (21-22 de marzo, 18-19 de abril y 23-24 de mayo), Esquí de Montaña (31 de enero-1 de febrero, 21-22 de marzo y 16-17 de mayo); y Barrancos (14-15 de marzo, 11-12 de abril y 18-19 de abril).

2. Reciclajes.
- Orientación y manejo del GPS (30-31 de mayo).
- PPAA y RCP (pendiente de confirmar fecha).
- 'Bigwall' (24-25 de octubre).
- Gestión de itinerarios en esquí de montaña (7-8 de marzo).
- Perfeccionamiento de escalada en hielo (14-15 de febrero).
- Auto-socorro en barrancos (14-15 de marzo).
- Aguas vivas (11-12 de abril).

3. Otras formaciones.
- Trazador de esquí de montaña (21-22 de febrero y 11-12 de abril).

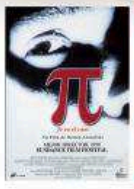
4. Encuentro de monitores.
- Alta Montaña (14-15 de febrero, Pineta).
- Esquí de Montaña (11-12 de abril, Candanchú).
- Barrancos (febrero-marzo, por determinar).
- Escalada (octubre-noviembre, por determinar).
- Montañismo (octubre-noviembre, por determinar).

DOMINGO 1
Doctor Zhivago

LUNES 2
Tombstone

MARTES 3
El juego del amor

MIÉRCOLES 4
Casa de arena y niebla



JUEVES 5
Pi

VIERNES 6
Astérix y el golpe de menhir

SÁBADO 7
Johny cogió su fusil

DOMINGO 8
Harry Potter y la orden del Fénix

LUNES 9
El árbol del ahorcado

MARTES 10
Hombres de honor

MIÉRCOLES 11
La burla del diablo

JUEVES 12
Amazing Grace

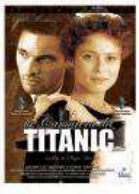
VIERNES 13
Astérix en Bretaña

SÁBADO 14
Largo domingo de noviazgo

DOMINGO 15
Melinda y Melinda

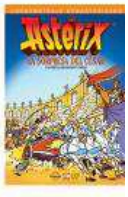
LUNES 16
Buffalo Bill

MARTES 17
Cinco tumbas al Cairo



MIÉRCOLES 18
La camarera del Titánic

JUEVES 19
En la tiniebla



VIERNES 20
Astérix y la sorpresa del César

SÁBADO 21
En el amor y en la guerra

DOMINGO 22
Tomates verdes fritos

LUNES 23
Arma joven

MARTES 24
Jacknife

MIÉRCOLES 25
La hija de Ryan

JUEVES 26
Primera plana

VIERNES 27
Astérix el galo

SÁBADO 28
Harry Potter y el cáliz de fuego

Suscripción HERALDO
COLECCIÓN COMPLETA
24,90 €
+ gastos de envío (opcional)
Solo tienen que hacer su reserva en el teléfono 976763211 de lunes a viernes, de 9 a 14 y de 16,30 a 19,30 horas. o en promociones@heraldo.es.

HERALDO
DE ARAGON

EXCURSIÓN | Desde el refugio de Rabadá y Navarro

Con raquetas por la sierra de Javalambre

Las zonas altas, junto a las pistas de Aramón Javalambre, son ideales para ir con raquetas. FOTOS J. P.

La sierra de Javalambre, Teruel, es un lugar ideal para iniciarse en el mundo de las excursiones con raquetas. Su altitud y sus bosques hacen, para los amantes de este deporte, que sea un lugar ideal para disfrutar de una actividad cada vez más practicada por montañeros y montañeras.

La excursión que se propone a continuación transita por uno de los bosques cercanos del refugio, contando con pocas marcas para el recorrido, por lo que hace falta que el excursionista lleve mapa y sepa interpretarlo.

Por el bosque

Salimos del refugio y subimos por el camino asfaltado que baja hasta el refugio. Llegaremos hasta un primer cruce. Este camino asfaltado, a la izquierda, baja hacia Camarena de la Sierra y, a la derecha, se dirige a las pistas de esquí de Aramón Javalambre. Nosotros no cogemos ninguno de ellos, sino que nos adentramos en el bosque de pinos que tenemos delante de nosotros. Al principio, llano, luego se dirige hacia el Noreste subiendo y siguiendo unos trazos de senda que a veces se hacen más evidentes. En este tramo, encontraremos algunos hitos de piedra y alguna estaca clavada que nos facilitan la dirección a seguir.

Vamos en ascenso por un hermoso bosque, debiendo estar atentos de no despistarnos. Tenemos la carretera de las pistas de esquí muy cerca de nosotros, a nuestra derecha. En ningún momento la pisamos. Seguimos caminando hasta que salimos del bosque y llegamos a una zona de monte bajo. Estamos a unos 1.700 m de altitud.

Conforme subimos, hacia el Norte, nos dirigimos al alto del Ave (1.775 m). Pasamos por él y por las partes más elevadas de la montaña. Seguimos y nos dirigimos hacia el Noreste, a buscar la carretera que viene de pistas, a la altura del camino de tierra llamado pista de Santa María. Cruzamos la carretera y tomamos esa pista, descendiendo suavemente. A los pocos minutos, veremos a nuestra derecha el corral del Royo. Lo dejamos por encima de nosotros y comenzamos a subir por una vaguada, hacia el Sur.

Paseo entre el bosque.

Zona de pistas

Después de unos minutos, llegaremos muy cerca de la carretera que va a las pistas de esquí, concretamente por debajo del desvío del parquin del sector Lapiaz (gran cartel verde pistacho). Tomamos la pista de tierra de la Cantera de los Padrones y caminamos unos 600 m por ella. Veremos, al Sur, el monte llamado de la Cruz del Negro, y nos desviamos a nuestra derecha, por otra vaguada, por debajo de este monte. En pocos minutos, llegaremos al parquin de las pistas de esquí de Javalambre (sector Sabina, 1.850 m de altitud).

Cruzamos el parquin dirigiéndonos a dos repetidores que vemos al Oeste. Un camino forestal nos lleva a ellos. Estas torres se encuentran a la derecha de una balsa de agua perteneciente a las pistas de esquí y a la izquierda de un edificio propiedad también de la estación de Aramón Javalambre. Al llegar a lo alto, entre las torres, descenderemos por fuerte pendiente (cortafuegos), hasta encontrarnos con la carretera de pistas que se dirige al parquin del sector Lapiaz. Una vez en la carretera, seguiremos las indicaciones que nos llevan al refugio, al que llegaremos en pocos minutos.

JAVIER PÉREZ
Refugio de Rabadá y Navarro

DATOS ÚTILES

Distancia: 11,5 km.
Desnivel de subida: 500 m.
Desnivel de bajada: 500 m.
Tiempo: 3 h 30 min.
Lectura recomendada: J. Pérez y M. Marco, 'Cordillera Ibérica. Sierra de Javalambre' (Top 25 Mapas Excursionistas 1:25.000), Prames, 2014.

REFUGIO DE RABADÁ Y NAVARRO

Término municipal: Camarena de la Sierra.
Propiedad y gestión: FAM
Tel./fax: 978 768 083.
Email: info@refugiorabadaynavarro.com
Web: www.refugiorabadaynavarro.com.
Temporada: abierto todo el año.
Plazas: 74.

AGENDA DEPORTIVA

■ **CM Rodanas**
Épila (Zaragoza). Tel.: 976 603 065/679 405 802.
cm.rodanas@gmail.com
Raquetas
Fecha: 8 de febrero.
Lugar: Somport.

■ **CP Mayencos**
Jaca (Huesca). Tel.: 974 363 083 / 974 356 881.
info@cpmayencos.org
www.cpmayencos.org
Raquetas
Fecha: 8 de febrero.
Lugar: Partacua.

■ **Centro Excursionista Ribagorza**
Graus (Huesca). Tel.: 974 546 090.
info@centroexcursionistaribagorza.com
www.centroexcursionistaribagorza.com
Senderismo
Fecha: 8 de febrero.
Lugar: Agüero-Salinas de Jaca.

Ojos del Pontil. PRAMES

■ **Montañeros de Aragón**
Zaragoza. Tel.: 976 236 355. Fax: 976 236 439.
www.montanerosdearagon.org
administracion@montanerosdearagon.org
Senderismo
Fecha: 8 de febrero.
Lugar: Rueda-Ojos del Pontil.

■ **CAS-Nabaín**
Aínsa-Boltaña
clubcas@gmail.com
www.clubcas.com
Tel.: 974 502 316 (Nabaín).
cmnabain@telefonica.net
Senderismo
Fecha: 8 de febrero.
Lugar: pasarelas del Vero (Alquézar).

■ **CM As Cimas**
Zaragoza. Tel.: 976 736 141.
club@ascimas.com
www.ascimas.com
Senderismo
Fecha: 8 de febrero.
Lugar: Albarracín.

■ **Club Montisonense de Montaña**
Monzón (Huesca). Tel. 622 345 609
www.monzonalpino.blogspot.com.es
Senderismo
Fecha: 8 de febrero.
Lugar: Olvena-La Puebla de Castro.

■ **CM Los Trepadores del Calatorum**
Calatorao (Zaragoza). Tel. 976 607 670
lostrepadoresdelcalatorum@gmail.com
Senderismo
Fecha: 8 de febrero.
Lugar: galacho de Juslibol.

■ **Montañeros de Aragón Barbastro**
Barbastro (Huesca). Tel.: 974 311 020.
www.clubmab.org
info@clubmab.org
Senderismo
Fecha: 8 de febrero.
Lugar: Belsué-Salto de Roldán.