

## CIMA2015

# Los aspectos científicos del montañismo



Dos técnicos toman datos para la investigación de la evolución de los glaciares aragoneses. FERNANDO LAMPRE

El Congreso Internacional de Montañismo CIMA2015 va a ser un espacio para la exposición, reflexión y debate de diferentes trabajos de investigación relacionados con el montañismo. Se han seleccionado un total de 54 comunicaciones orales que se expondrán y debatirán en 15 mesas de trabajo diferentes.

Así mismo, estarán expuestos en formato póster 12 trabajos de investigación que también serán presentados por los autores. Se trata de una aportación científica sin precedentes con ninguna otra de las que se han llevado a cabo hasta la fecha, ya que abarca todo el espectro científico relacionado con los deportes de montaña y no solo una especialidad o un aspecto.

Las comunicaciones están divi-

didas en cinco áreas temáticas: deporte; sociedad; medio ambiente; desarrollo económico; y seguridad y salud. En este artículo se van a detallar algunos de los temas que se tratarán.

Quien se interese por el área de 'Montañismo y deporte' puede asistir a la presentación de ponencias con los siguientes temas: 'Las claves en la preparación del corredor de montaña', 'Deshidratación en carreras por montaña de ultra-distancia', 'Análisis de la respuesta fisiológica del esquí de travesía durante una prueba por etapas', 'Alteraciones del equilibrio estático en carreras por montaña', 'Personalidad resistente y actividad física en guías de montaña', 'Relación del ratio envergadura-altura con el grado de escalada', etc.

En el apartado de 'Montañismo y sociedad' se incluyen: 'El modelo ecológico de aprendizaje de los deportes de montaña', 'Tres décadas de hábitos y comportamientos deportivos del colectivo montañero en España (1980-2010)', 'El alpinismo y la filosofía', 'Montañas, riesgo y tasas de rescate', 'Las actividades de montaña en la edad escolar', 'Influencia del género y el origen de los alumnos en la participación de una salida de iniciación a la escalada en secundaria', 'Formación en actividades de montaña en la mención de Educación Física del Grado en Magisterio', etc.

'Montañismo y medio ambiente' abarca: 'Registro y seguimiento de la afluencia de los visitantes en los espacios naturales protegidos', 'Análisis temporal de las va-

riables climáticas condicionantes del esquí en el Pirineo durante la segunda mitad del siglo XX', 'Reequipamiento de las escuelas de escalada de Gipuzkoa', 'Buenas prácticas ambientales en el refugio de los Ibones de Bachimaña', entre otras.

En 'Montañismo y desarrollo económico': 'Estrategias de gestión de la práctica deportiva hacia un desarrollo sostenible', 'Impacto socioeconómico y análisis del valor añadido generado por los refugios de alta montaña de Aragón', 'Alta ruta Guadarrama', 'Vías verdes: sendero y senderismo', etc.

En 'Seguridad y Salud': 'Mecanismos de control de la seguridad en los materiales de montaña', 'Aplicaciones de la termografía infrarroja en los deportes de mon-

taña', 'Primera aproximación al número total de rescates realizados en España durante el año 2013', 'Características de los rescates realizados por protección civil del Gobierno de Cantabria 2014', 'Reanimación de víctimas de avalancha', 'App de medicina de montaña', 'Análisis económico de la medicalización del rescate en montaña', 'Valores de normalidad de saturación arterial de oxígeno en relación con la altitud', etc.

En resumen, CIMA2015 tendrá debate, pero también aportaciones científicas de peso que sin duda apuntarán los 'Retos del montañismo en el siglo XXI', título del congreso que cuenta con el importante patrocinio del Gobierno de Aragón.

CIMA2015

II-III / NUEVA TEMPORADA PARA LA SELECCIÓN DE CARRERAS POR MONTAÑA

IV-V / EXCURSIONES AL IBÓN DE BRAZATO POR EL GR 11 Y A LITUÉNIGO POR EL GR 90

VI / CIMA2015: UN AMPLIO PROGRAMA CENTRADO EN EL SENDERISMO

VIII/ SNOW TRAIL 2 HEAVEN, UNA CARRERA SOBRE NIEVE EN EL VALLE DE BENASQUE

PROMUEVE:



CON LA GARANTÍA EDITORIAL DE:



PATROCINAN:



**FEDERACIÓN** | El equipo contará con nuevos corredores y patrocinadores

# Selección de Aragón de carreras por montaña



La selección estará presente en la Copa y el Campeonato de España FEDME. FOTOS SELECCIÓN DE CARRERAS DE MONTAÑA DE ARAGÓN



Con zapatillas Scott, patrocinio al que se suman Izas y Biofrutal.



Diversión en los entrenos.

Cuando todavía las nieves siguen cayendo con ganas en nuestras montañas y este duro invierno, como los de antes -diría alguno-, se encuentra en su pleno apogeo, la selección de Aragón de carreras por montaña hace ya unos cuantos meses que está haciendo sus preparativos y su puesta a punto para afrontar con el máximo de entrega y garantías una nueva temporada.

El próximo 15 de marzo, ya a la vuelta de la esquina, comenzamos la primera de las pruebas a las que la selección acudirá oficialmente este año 2015.

En esta temporada aparecen caras nuevas, corredores que se han ganado el ser llamados a formar parte de esta selección por los méritos ampliamente demostrados durante la temporada pasada y también corredores que se unen al grupo ya formado durante el 2013 y 2014. En total, en 2015, la selección de Aragón estará formada por 14 integrantes.

Manuel Martos continúa por tercer año como seleccionador, acompañado, al igual que en 2014, por Victoriano Arazo, que hace las labores de técnico.

Las corredoras que formarán



Corredor de la selección en un kilómetro vertical.

parte de esta selección son Mari Cruz Aragón y Pilar Prades, que continúan un año más. Las dos ofrecen veteranía y calidad, contrastada temporada tras temporada. Este año se verán acompañadas por la juventud de una gran promesa, Berta Vigo, que ya ha demostrado su valía en el Grupo de Tecnificación de Carreras por Montaña.

Los corredores que continúan son Javier Robles, David Rebulli-

da, Manuel Vicente, Sergio Cazarro y Daniel Magallón, a los que se les unen por primera vez Juan Manuel Oviedo, José Javier Gómez y el joven Alberto Susín (proveniente también del Grupo de Tecnificación).

#### Calendario

Para este 2015, el calendario de pruebas a las que acudirá la selección se centrará en la Copa de España Fedme y en el Campeonato

de España Fedme, tanto en la modalidad de carreras en línea como en la de kilómetro vertical, lo que supondrá la participación en un total de 11 carreras, dispersas a lo ancho y a lo largo de nuestra geografía.

Para la Copa de España de Kilómetro Vertical, este año acudiremos a las localidades de Arternara (Las Palmas de Gran Canaria), el 21 de marzo; a Arredondo (Cantabria), el 8 de agosto; y a Canfranc (Huesca), el 27 de septiembre. En 2015, el Campeonato de España de Kilómetro Vertical se celebrará en Fuente De (Cantabria), el 7 de junio.

Para la Copa de España de Carreras en Línea se acudirá este próximo 15 de marzo a la primera prueba, en Miranda de Ebro (Burgos); el 19 de abril, a Jerte (Cáceres); el 14 de junio, a Villaller (Lérida); el 12 de julio, a Ceileiros (Orense); 2 de agosto, a Vistabella (Castellón); y el 11 de octubre, a Ricote (Murcia). El Campeonato de España individual y por selecciones será en Alhaurín el Grande (Málaga).

Se trata de pruebas dispersas a lo ancho y a lo largo de toda nuestra geografía, un tiempo para estar juntos durante largas ho-

ras de furgoneta. Intensos fines de semana que servirán para seguir afianzando y consolidando un grupo que, cada año que pasa, va consiguiendo mejores resultados.

La intención de la selección era participar también en el Campeonato de Aragón de Carreras por Montaña, pero la coincidencia de fechas en su celebración con la segunda prueba de la Copa de España hará imposible nuestra presencia; una pena y esperemos que, en próximas ocasiones, se puedan evitar estas coincidencias de fechas.

#### Patrocinadores

Poco a poco, se consiguen las cosas y en este año 2015 la selección va a contar con tres importantes patrocinadores.

La marca deportiva Scott continuará, al igual que lo hizo la temporada pasada, equipando a todos los integrantes con diferentes modelos ya contrastados de sus zapatillas de 'trail', tanto para los entrenos como para las diferentes competiciones (Trail Rocket, Eride Grip y Kinabalu).

La marca aragonesa de ropa deportiva Izas se une este año y equipará a todos los integrantes



## NOTICIAS DEPORTIVAS

### ■ CITAS APLAZADAS

#### Rally Stadium Casablanca y Trofeo FAM de raquetas

El XVI Rally Stadium Casablanca de raquetas de nieve, que coincide con el X Trofeo FAM de raquetas, que estaba previsto que se celebrara en Portalet el pasado sábado día 28 de febrero, se aplazó por cuestiones de seguridad en la zona del recorrido. El Club Stadium Casablanca y la FAM sienten las molestias ocasionadas por este cambio. La nueva fecha se comunicará próximamente en los medios habituales.

### ■ DÍA DEL SENDERISTA

#### Sierra de Algairén, de hito en hito

Hasta el día 14 de marzo, están abiertas las inscripciones para participar en el XIV Día Nacional del Senderismo de la Fedme y el XVII Día del Senderista de Aragón de la FAM, que organizan Os Andarines d'Aragón y que se celebrarán el próximo domingo 22 de marzo, dentro del programa del Congreso Internacional de Montaña (CIMA2015). Con un límite de 600 plazas, los recorridos (10, 13 y 19 km de distancia) discurrirán por la sierra de Algairén, partiendo de la localidad de Alpartir. También se ha programado una ruta turística por La Almunia de Doña Godina, de 5 km. Más información: <http://osandarines.com/>.

### ■ ESCALADA

#### Copa de España de Dificultad en CIMA2015

Por razones ajenas a la FAM y a la Fedme se ha producido un cambio obligado en el calendario de competiciones de escalada previsto para el 2015 y que afecta a la prueba del congreso internacional CIMA2015, que se celebrará en Zaragoza del 26 al 28 marzo. En lugar del Campeonato de España en la modalidad bloque que estaba previsto el 28 marzo, se realizará la primera prueba de la Copa de España de Dificultad en la categoría absoluta y juvenil el 28 y 29 marzo, en Dock 39 (Puerto Venecia, Zaragoza). Esta prueba augura un gran nivel competitivo.



### ■ ESQUÍ DE MONTAÑA

#### Encuentro Pirenaico de Bielsa

Una gran satisfacción reina en el club Montañeros de Aragón de Barbastro y en la FAM ante la excelente respuesta de los deportistas de montaña en la primera edición del Encuentro Pirenaico de Esquí de Montaña que se va a celebrar en el valle de Bielsa, del 12 al 15 de marzo. A falta de 8 días hay inscritos más de 40 esquiadores de montaña que proceden de diferentes comunidades y federaciones territoriales. El grupo lo encabezan los aragoneses con una nutrida representación de las provincias de Zaragoza y Huesca. También hay inscritos de Navarra, País Vasco, Comunidad Valenciana, Madrid, Castilla La Mancha y deportistas venidos de Francia. El plazo de inscripción finaliza el próximo lunes 9 de marzo, en la web [www.clubmab.org](http://www.clubmab.org). Las charlas técnicas las impartirán, el viernes 13 de marzo, Jorge García Dihinx, sobre 'Aludes y nivología', a las 18.00; y el sábado 14 de marzo, Alberto Andrés Mantecón, sobre 'Seguridad en la práctica del esquí de montaña', a la misma hora.



Presentación de la Marcha Senderista Comunidad de Calatayud.

### ■ MARCHA SENDERISTA Comunidad de Calatayud

Recordamos que el plazo para inscribirse a la XXVI Marcha Senderista Comunidad de Calatayud, organizada por SD Comuneros de Calatayud, finaliza el 9 de marzo o hasta cubrir las plazas. La cita tendrá lugar el 15 de dicho mes, en la localidad de Munébrega, y coincide con el 25 aniversario del club.

de la selección con sus prendas, tanto para entrenos como para la competición y en sus desplazamientos.

Biofrutal, empresa igualmente aragonesa de productos energéticos naturales y ecológicos (geles, barritas energéticas, etc.), inicia su apoyo durante la presente temporada con una amplia gama de productos, que ayudarán a nuestros corredores en su puesta a punto y durante el desarrollo de las competiciones.

Caras conocidas, caras nuevas, respaldo de importantes marcas comerciales... Seguro que a lo largo de la temporada se incorporará también algún rostro joven para acompañarnos en carreras puntuales. Las nuevas ilusiones, la calidad de siempre, una interesante mezcla que permite afrontar esta nueva etapa con mucho optimismo y con la idea de unos resultados objetivos mejores cada año.

Competimos, corremos por la montaña, pero sin olvidar que, ante todo, también nos sentimos y somos montañeros. A todos los amantes de este deporte: 'Salud y montaña'.

**MANUEL MARTOS**  
Seleccionador FAM  
de carreras por montaña

540 KM SOBRESALIENTES

ASTÚN  
CANDANCHÚ  
CERLER  
FORMIGAL-PANTICOSA  
JAVALAMBRE-VALDELINARES

ESPACIOS NÓRDICOS DE ARAGÓN

CONQUISTA  
EL REINO  
DE LA NIEVE

FORFAIT+  
HOTEL  
ESQUÍA Y DUERME  
DESDE  
40€

ARAGÓN  
*destino 10*

WWW.ARAGONTUREINO.COM

**SENDERISMO** | Dos excursiones, una al ibón de Brazato y otra desde Tarazona a Lituénigo

# Aragón a pie por el GR 11 y el GR 90



Ibónes de Brazato. Aquí se llega a través del GR 11. SECCIÓN DE MONTAÑA CN HELIOS

**A**ragón a pie por GR es un programa senderista de la FAM que, con la colaboración de los clubes de montaña, quiere promocionar los GR, acercando estos senderos a todos los federados. El próximo sábado 14 de marzo, habrá dos excursiones propuestas por sendos clubes: la Sección de Montaña y Escalada del CN Helios y la Asociación Senderistas de la Huecha.

### GR 11 a Brazato

La sección de montaña del CN Helios realizará una salida senderista a los ibónes de Brazato, todo un clásico que parte del Balneario de Panticosa.

Desde el balneario tenemos dos posibles puntos de partida: la plazoleta del Gran Hotel o el refugio Casa de Piedra. Desde el Gran Hotel, y dejando el Hotel Mediodía a nuestra izquierda, nos dirigiremos hacia las visibles escaleras que se dirigen al bosque, en paralelo al barranco. Una vez superadas, un amplio sendero nos conducirá por el magnífico bosque que encierra al Balneario de Panticosa.

En unos 20 min llegaremos al desvío que se encuentra bajo un anti-aludes y donde se indica 'Ibónes Azules', a la izquierda, e 'Ibónes de Brazato', a la derecha. Hasta aquí llegaremos también si salimos del refugio de Casa de Pie-

### TARAZONA-LITUÉNIGO POR EL GR 90

Los Senderistas de la Huecha organizan ese mismo día una marcha por el GR 90 entre Tarazona y Lituénigo. Aunque el itinerario de ida será por el GR, el regreso se realizará por caminos alternativos.

El inicio del sendero se realiza en Tarazona, en el cruce de la carretera nacional N-122, en dirección a Ágreda y Soria, con la carretera que parte hacia Santa Cruz de Moncayo o Vera de Moncayo. Junto a la bifurcación se encuentra el panel informativo de la ruta.

Se toma la carretera secundaria hacia los pueblos de las faldas del Moncayo y, a los pocos minutos, se abandona el asfalto para tomar una pista de tierra en buen estado, a la izquierda. A los pocos metros, el GR 90 y el PR-Z 1, que hasta este lugar iban por el mismo trazado, se separan.

El GR 90 continúa por la pista principal en dirección sur, sin apenas desnivel. Poco a poco, va ascendiendo junto a un barranco. A los 25 min, junto a una pequeña casa de campo, a la derecha, la pista se convierte en sendero que transita junto a un ribazo herboso.

El sendero desemboca en unos campos yermos y otros cultivados de cereal de secano. En este lugar habrá que tener especial precaución para la orientación del recorrido, aunque, a los pocos metros, de nuevo el camino enlaza con otra pista de tierra en buen estado. Este último tramo discurre entre campos de olivos y viñas, siempre en dirección sur. Cerca del itinerario nos desviaremos hasta el pozo de los Aines: una espectacular sima producida en medio de un campo de cultivo.

Más adelante, la pista enlaza de nuevo con el

sendero PR-Z 1, llegando a Grisel. El GR atraviesa el pueblo y sale junto a su iglesia, por un camino en dirección sur, hacia el alto de la Diezma. Este tramo asciende en fuerte pendiente por un sendero bien definido que pronto alcanza la pista asfaltada de los repetidores. Desde el privilegiado mirador de la Diezma se domina toda la zona del valle del Queiles y el macizo del Moncayo.

Muy cerca de las antenas, el sendero enlaza con el PR-Z 2 que se dirige a Trasmoz. El GR 90 vuelve a cruzar la pista asfaltada y desciende a la derecha por la ladera sur de la Diezma, donde se pueden apreciar casetas de pastores de piedra conocidas como 'torrucos' o 'casillas'.

El sendero enlaza con una pista más ancha cuando disminuye la pendiente y, en sucesivos cruces y siempre en dirección sur, enlaza finalmente con la carretera de Tarazona a Vera de Moncayo (1 h desde Grisel, aproximadamente).

Se atraviesa la carretera y se continúa por otra pista de tierra en buen estado que se encuentra justo enfrente. A los pocos minutos esta pista enlaza con otra más ancha y asciende unos metros para poder ver la silueta de Lituénigo, al que hay que continuar recto.

Antes de llegar, se habrán dejado a la derecha el desvío del GR 90.1, que lleva al santuario de la Virgen del Moncayo, y el PR-Z 2, en dirección a San Martín; mientras, el GR 90 hacia el pueblo, a la izquierda, coincide con el PR-Z 2 y el GR 260.

ASOCIACIÓN SENDERISTAS DE LA HUECHA



Pozo de los Aines, próximo al GR 90. PRAMES



Participantes del programa 'Pequemontaña'.

**Salida al ibón de Brazato**

La excursión al ibón de Brazato se realizará en autobús, con salida programada a las 7.00 desde el parquin de autobuses que hay próximo al CN Helios, a la entrada de la Arboleada de Macanaz.

**Salida por el GR 90**

La salida está programada a las 7.30 desde la cooperativa Magallón, yendo en coche hasta Tarazona, donde comenzará la excursión a las 8.00 desde la plaza de San Francisco, junto a la oficina de turismo.



SECCIÓN DE MONTAÑA CN HELIOS

**'PEQUEMONTAÑA'**

**SUBIDA A LOS IBONES DE BACHIMAÑA**

Paralelamente a la subida a los ibones de Brazato, la sección de montaña de Helios ha organizado una ascensión más sencilla, asequible para toda la familia. Consiste en ascender desde el Balneario de Panticosa hasta los ibones de Bachimaña tomando también el GR II.

La actividad pertenece al proyecto 'Pequemontaña', que trata de facilitar la iniciación de los más jóvenes a la montaña. Para ello, en cada salida siempre se plantean tres niveles guiados por montañeros experimentados: el senderista, el de alta montaña y el de 'Pequemontaña', para personas de edades comprendidas entre los 6 y los 80 años. El proyecto salió de la necesidad que tenían al-

gunos socios de realizar salidas más sencillas, porque tenían hijos pequeños que hacían que muchos montañeros dejaran de salir a la montaña.

Son salidas más cortas, con un ritmo más pausado y con paradas estratégicas para descansar, tomar fotos y algún refrigerio, haciendo así asequible la montaña a los más pequeños de la casa. Llegamos un año con esta actividad, facilitando la participación de nuestros montañeros más jóvenes en nuestras actividades, y la respuesta ha sido excelente.

**Tipo de recorrido:** ida y vuelta; **duración:** 3 h (puede que algo más, pues haremos más paradas y juegos en el ibón); **nivel:** muy fácil; **desnivel:** 400 m.

**DATOS ÚTILES**

**Ibón de Brazato por el GR 11**

**Duración:** 5 h (ida y vuelta).

**Desnivel positivo:** 750 m.

**Distancia:** 9,4 km.

**Organiza:** Sección de Montaña y Escalada CN Helios (Parque Macanaz, s/n, 50018, Zaragoza. Tel: 976 520 367; www.cnhelios.com).

Apuntarse en oficinas del CN Helios en horario de lunes a viernes, de 9.30 a 13.00 y de 16.00 a 20.00.

**Tarazona-Lituénigo por el GR 90**

**Duración:** 2 h 05 min (ida).

**Desnivel positivo:** 385 m.

**Distancia:** 7,3 km.

**Organiza:** Asociación Senderistas de la Huecha (La Vía, 7, 50520, Magallón (Zaragoza). Tel: 976 858 133; www.senderistasdelahuecha.com).

No es necesario inscribirse, puesto que no se utilizará el autobús, aunque se solicita enviar un correo a presidente@senderistasdelahuecha.com, indicando las personas y el sitio de partida, para tener una ligera idea del número de senderistas a participar.

dra y seguimos el GR II hasta cruzar el río Caldarés por un puente para, primero, visitar el mirador de lacascada del Pino y, después, seguir, a ratos, junto a la tubería que descarga el agua del ibón de Brazato.

En cualquier caso, una vez en el desvío, continuaremos siempre por el sendero GR II, siguiendo las marcas rojas y blancas que nos facilitarán el recorrido. Este tramo del mismo, en continuo zigzag, se puede hacer algo pesado pero, a cambio, nos ayuda a ganar desnivel de manera muy rápida.

Ya en la cota 2.000, nos encontraremos con un nuevo desvío: si fuésemos hacia la izquierda, seguiríamos camino a los ibones de Serrato y de Labaza, y si continuamos por nuestra derecha, por el

GR II, seguiremos hacia los de Brazato.

En este punto, el sendero se torna más suave, ganando metros pero de forma más progresiva. Frente a nosotros, si nos fijamos, podremos ver una tubería; el sendero nos llevará hasta ella justo al alcanzar la cota 2.200. Ya solo nos quedan unas zetas para, poco a poco, ir ganando el desnivel que nos separa de la cada vez más cercana presa del ibón Superior de Brazato.

Una vez en la cubeta del ibón de Brazato, podremos contemplar la multitud de cimas que cierran este valle: Punta Baziás, pico Brazato, Forátulas... Y echando la vista atrás, las cimas de Argualas y Garmo Negro.

**SECCIÓN DE MONTAÑA Y ESCALADA CN HELIOS**

CIMA2015 | Charlas, rutas y carreras por montaña, desde el 21 al 28 de marzo

## Una semana completa de senderismo



Las pasarelas de Montfalcó son el objetivo de una de las rutas de CIMA2015. RAFA CORED

Con la llegada a Zaragoza de las personalidades mundiales del montañismo que participarán en el congreso internacional CIMA2015, que cuenta con el Gobierno de Aragón como patrocinador principal, se quiere dar a conocer nuestra geografía recorriendo senderos emblemáticos de Aragón. Así, recorrerán las pasarelas de Montfalcó, las hoces del río Piedra, el Anillo Verde de Zaragoza y, para terminar, el galacho de Juslibol con una marcha nocturna.

Una semana, la del 23 al 29 de marzo (dejando aparte el domingo 22, día grande del senderismo en Alpartir y La Almunia de Doña Godina), que está cargada de actividades senderistas.

### Pasarelas de Montfalcó

Para el día 23 de marzo está programada la marcha Pasarelas de Montfalcó-Estrechos de Mont-rebei. Partiremos desde el parque de La Masieta, para seguir por una pista que se va reduciendo a sendero. En 1 km cruzaremos por un puente colgante de 40 m sobre el barranco de San Jaume; a nuestra derecha, el río Noguera Ribagorzana ya entra en el pantano de Canelas.

Poco después, comienza el es-

trecho de Mont-rebei, internándonos en él por un sendero picado en una pared vertical de más de 200 m de altura. Tras unos 2 km, pasado el congosto, una senda de bajada nos lleva al puente colgante de alrededor de 40 m que cruza al otro lado del embalse.

Ya en la provincia de Huesca, tenemos un tramo de subida hasta las primeras escaleras colgadas en la pared de roca, que son es-

### AGENDA

## PROGRAMA

**21 de marzo.** Alpartir. Charla proyección de 'Los Senderos en la sierra de Algairén y comarca de Valdejalón', en la sala de cine de Alpartir.

**22 de marzo.** La Almunia de Doña Godina. Andada de Gran Fondo (45 km), Media Maratón por Montaña (22 km), Maratón Plus por Montaña (45 km) y ruta turística por La Almunia (5 km, accesible para sillas de ruedas).

**22 de marzo.** Alpartir. XIV Día Nacional del Senderista, XVII Día del Senderista de

Aragón, Marcha de Veteranos 'Trofeo Jerónimo Lerín' y Marcha Infantil.

**23 de marzo.** Estrechos de Mont-rebei y pasarelas de Montfalcó.

**24 de marzo.** Hoces del río Piedra y visita al monasterio de Piedra.

**25 de marzo.** Anillo Verde de Zaragoza.

**28 de marzo.** Marcha Nocturna CIMA2015.

Para más información e inscripciones: <http://osandarines.com/cima-2015/>.

pectaculares. Después de bajarlas, un tramo que discurre pegado al pantano nos deja en el segundo ramal de escaleras colgadas. Al finalizar estas, en 2 km escasos, entre pinares, llegaremos al refugio de Montfalcó.

### Hoces del Río Piedra

Para el martes 24 se ha programado una ruta por las hoces del Piedra, que se completa con una vi-

sita al monasterio de Piedra. La ruta parte desde el pueblo de Torralba de los Frailes, por el GR 24 (recientemente reacondicionado como Sendero Turístico).

En este recorrido pasaremos por la ermita de Belén, recorreremos el barranco de la Cañada, en el km 3 entraremos en las hoces del río Piedra, que recorreremos por una estrecha y profunda garganta de paredes verticales, un lugar especial para la nidificación de aves que habitan en la zona.

Saldremos y entraremos en las hoces hasta abandonarlas definitivamente y seguiremos las marcas del GR, bordeando campos de cultivo, hasta Aldehuella de Liestos, final de nuestro recorrido. Aquí nos esperan los autobuses que nos llevarán a Cimballa, donde visitaremos el manantial del río Piedra. Volvemos al autobús que nos llevará al monasterio de Piedra, donde comeremos en un restaurante y, por la tarde, haremos una visita guiada recorriendo el monasterio y sus exposiciones.

### Anillo Verde de Zaragoza

El día 25 estará dedicado al Anillo Verde de Zaragoza. La ruta comienza en el Palacio de Congresos de la Expo. Recorreremos las

riberas del Ebro por su margen derecha hasta la pasarela del Azud; cruzaremos el río, siguiendo por la margen derecha; aguas abajo nos adentraremos en el soto de Cantalobos; unos kilómetros más abajo nos espera La Cartuja y, sin dejar el AVZ, llegamos al canal Imperial de Aragón, que recorreremos por su margen izquierda hasta Zaragoza, finalizando en el Palacio de Congresos.

### Nocturna CIMA2015

La ruta especial de cierre del congreso, programada para el día 28, será nocturna y recorrerá el galacho de Juslibol. Tras la última sesión en el Paraninfo, nos trasladaremos a la explanada que hay junto al Palacio de Congresos de la Expo. La ruta nocturna comenzará por la orilla derecha del río Ebro, desde donde pasaremos por el soto de Ranillas y seguiremos aguas arriba hasta el Centro de Interpretación de los Galachos. Subiremos por las escaleras a los montes de Juslibol, envueltos en la magia de la noche, y finalizaremos en el pabellón polideportivo de Juslibol, donde cenaremos.

**JOSÉ MARÍA GALLEGO DUQUE**  
Presidente de Os Andarines  
d'Aragón

Promoción Especial

# Viaje romántico

Elige destino y sorprende a tu pareja con un regalo muy especial



Hotel Barceló  
Monasterio de  
Boltaña



PVP  
~~235 €~~



por solo  
**129 €**

Habitación Doble Superior / desayuno

Entrada para dos personas al Circuito SPA, Aguas del Ara

Elige entre:

- Cena para dos personas
- Tratamiento Cavaterapia Perlage

Oferta válida para todo el año 2015. Sujeto a disponibilidad en el momento de realizar la reserva.

Hotel Eurostars  
Reina Felicia de Jaca



PVP  
~~180 €~~



por solo  
**129 €**

Habitación Doble / desayuno

Entrada para dos personas al SPA Circuito Termal

Elige entre:

- Cena romántica para dos personas
- Bañera hidromasaje para dos personas con botella de cava en la habitación.

Oferta válida para todo el año 2015. Sujeto a disponibilidad en el momento de realizar la reserva.

Hotel Balneario  
Alhama de Aragón



PVP  
~~210 €~~



por solo  
**129 €**

Una noche en habitación doble / desayuno

Elige entre:

- Acceso a la piscina activa termal / Acceso a circuito Aqualhama
- Cena para dos personas / Acceso a la piscina activa termal / Tratamiento chorro termal

Oferta válida para todo el año 2015. Sujeto a disponibilidad en el momento de realizar la reserva.

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

por solo  
**129 €**  
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](mailto: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](http://www.halconviajes.com)

VALE

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

- Hotel Barceló Monasterio de Boltaña
- Hotel Reina Felicia de Jaca
- Hotel Balneario Sercotel Alhama de Aragón
- Hospedería Palacio Iglesias del Cid
- Hospedería Monasterio de Rueda
- Hospedería Castillo del Papa Luna

por solo **129 €**

Halcon [viajes.com](http://www.halconviajes.com)

**HERALDO**  
DE ARAGON

¡NOVEDAD!

Hospedería  
Palacio Iglesias  
del Cid

PVP  
~~180 €~~



por solo  
**129 €**

Habitación doble / desayuno

Cena romántica para dos personas

Bombones y cava en la habitación

Entrada para dos personas al SPA

Oferta válida para todo el año 2015. Sujeto a disponibilidad en el momento de realizar la reserva.

¡NOVEDAD!

Hospedería  
Monasterio de Rueda

PVP  
~~180 €~~



por solo  
**129 €**

Habitación doble / desayuno

Detalle de bienvenida

Cena para dos personas, bebidas incluidas

Visita guiada al Monasterio

Oferta válida para todo el año 2015. Sujeto a disponibilidad en el momento de realizar la reserva.

¡NOVEDAD!

Hospederías Castillo  
del Papa Luna

PVP  
~~180 €~~



por solo  
**129 €**

Habitación doble / desayuno

Cena romántica para dos personas

Bombones y cava en la habitación

Oferta válida para todo el año 2015. Sujeto a disponibilidad en el momento de realizar la reserva.

**PRUEBA** | Las carreras sobre nieve cruzan el Pirineo y llegan al valle de Benasque

## Snow Trail 2 Heaven



El 'snowrunning' llega a España de la mano del I Snow Trail 2 Heaven-Pirineos Series. ORGANIZACIÓN

El sábado 21 de marzo, a las 9.00, arrancará la novedosa prueba sobre nieve del circuito de carreras de montaña del valle de Benasque: Trail 2 Heaven-Pirineos Series.

Las carreras sobre nieve se llevan disputando desde hace años al otro lado del Pirineo, donde nuestros vecinos franceses cuentan con numerosas competiciones, tanto en Alpes como en el Pirineo. Hasta este año nunca se había disputado a este lado del Pirineo y el próximo 21 de marzo tendrá lugar la primera edición de la Snow Trail 2 Heaven en la estación de esquí nórdico de los Llanos del Hospital, en pleno Parque Natural Posets-Maladeta y con el rey del Pirineo, el Aneto con sus 3.404 metros, vigilante.

El 'snowrunning', como se denomina en inglés, es una modalidad atlética que consiste en correr sobre nieve con zapatillas de montaña. La Snow Trail 2 Heaven se disputa sobre las pistas de esquí nórdico de la estación del valle de Benasque y no requiere material específico, aparte del calzado y ropa de abrigo.

La carrera discurrirá íntegramente por las pistas de esquí que, previamente a la salida, serán pisadas y acondicionadas como si de una jornada más de esquí se tratase. Pero el sábado 21 de marzo, a las 9.00, no será sobre esquís como se competirá. Por primera vez en este entorno privilegiado, 300 corredores tendrán la oportu-

nidad de calzarse sus zapatillas y participar en esta carrera única.

### El recorrido

La prueba tendrá una distancia de 10 kilómetros y un desnivel de 160 m, recorriendo el fondo del valle de Benasque, que hace de frontera con los vecinos valles de Bagnères de Luchon (Francia) y Arán. Al finalizar la prueba, los corredores podrán disfrutar de una fiesta en la propia estación de esquí, para celebrar la llegada de esta modalidad al Pirineo español.

El recorrido circular tendrá salida y meta en los Llanos del Hospital, situado en el corazón de la estación de esquí nórdico. Se recorrerá circularmente el llano durante unos 2 kilómetros hasta iniciar el ascenso en dirección a la Besurta.

La subida, inicialmente acusada, se suavizará al llegar al llano de Plan de Están (1.860 m), donde se alcanzará el ecuador de la carrera y se sitúa el avituallamiento (km 5). Tras recorrer circularmente este llano y adentrarse en el de los Araneses, se iniciará el retorno por el mismo recorrido de ascenso, hasta llegar al mismo lugar de salida, donde está instalado el avituallamiento final.

Todo el recorrido discurre sobre nieve, por pistas de esquí nórdico marcadas y pisadas mecánicamente. También se señalarán adecuadamente los cruces

y aquellas zonas eventualmente peligrosas.

Esta cita completa todas las modalidades de las carreras de montaña del circuito del equipo hispano-nórdico de Trail 2 Heaven-Pirineos Series en el valle de Benasque, que se estrenó el año pasado con Cerler Vertical (en junio) y Trail 2 Heaven (en septiembre), con sus dos distancias de 25 km y 48 km, que se disputa entre España y Francia, cruzando la frontera en dos ocasiones.

Las plazas para la Snow Trail 2 Heaven están limitadas a 300 corredores y las inscripciones se cerrarán el martes 17 de marzo o hasta que se agoten. Será, sin duda, una buena oportunidad para despedirse del invierno, dejando las huellas sobre la nieve de las pistas de esquí y disfrutando del 'trail running' de una manera insólita.

Hay que tener en cuenta que las instalaciones de la estación de esquí se sitúan en un entorno privilegiado dentro del Parque Natural Posets-Maladeta, por lo que las plazas de aparcamiento son limitadas. Por eso, se recomienda que quienes se tengan que acercar desde Benasque, reserven plaza, junto a la inscripción, en el autobús que trasladará a los corredores desde la villa hasta los llanos y el regreso tras la carrera.

Para más información e inscripciones: [www.trail2heaven.com](http://www.trail2heaven.com).

**ORGANIZACIÓN DEL TRAIL 2 HEAVEN-PIRINEOS SERIES**

## AGENDA DEPORTIVA

### ■ CM Jesús Obrero

Zaragoza  
Tel.: 976 292 611/976 292 611  
**Escalada**  
Fecha: 14 de marzo.  
Lugar: Trasobares.

### ■ CM Los Trepadores del Calatorum

Calatorao (Zaragoza).  
Tel.: 976 607 670  
[lostrepadoresdelcalatorum@gmail.com](mailto:lostrepadoresdelcalatorum@gmail.com)  
**Escalada**  
Fecha: 15 de marzo.  
Lugar: Huesa del Común.

### ■ REICAZ

Zaragoza.  
Tel.: 976 204 220.  
[baguilar@wanadoo.es](mailto:baguilar@wanadoo.es)  
**Raquetas**  
Fecha: 14 de marzo.  
Lugar: puerto Viejo de Bielsa.

### ■ AD Elaios

Zaragoza.  
[www.elaios.org](http://www.elaios.org)  
**Raquetas**  
Fecha: 14 y 15 de marzo.  
Lugar: Francia, conjunta con el club de Pau, RPG.

### ■ CM Tertulia Albada

Zaragoza.  
Tel.: 636 174 633  
<http://tertuliaalbada.blogspot.com/es/>  
**Senderismo**  
Fecha: 14 de marzo.  
Lugar: Orna-Sieso de Jaca.

### ■ CAS-Nabaín

Aínsa-Boltaña  
[www.clubcas.com](http://www.clubcas.com)  
Tel.: 974 502 316 (Nabaín).  
[cmnabain@telefonica.net](mailto:cmnabain@telefonica.net)  
**Senderismo**  
Fecha: 14 de marzo.  
Lugar: Garcipollera-Santa María de Iguacel.

### ■ CM As Cimas

Zaragoza.  
Tel.: 976 736 141.  
[www.ascimas.com](http://www.ascimas.com)  
**Senderismo**  
Fecha: 14 y 15 de marzo.  
Lugar: Acherito.

### ■ Club Alpino Universitario

Zaragoza  
Tel.: 976 762 297.  
[www.clubalpinouniversitario.com](http://www.clubalpinouniversitario.com)  
**Senderismo**  
Fecha: 15 de marzo.  
Lugar: pueblos de La Solana.

### ■ Montañeros de Aragón

Zaragoza.  
Tel.: 976 236 355.  
[www.montanerosdearagon.org](http://www.montanerosdearagon.org)  
**Senderismo**  
Fecha: 15 de marzo.  
Lugar: Atalaya de Encinacorba (la montaña en familia).

### ■ CM La Carraca

Pinseque (Zaragoza). Tel.: 699 739 821.  
[pepinseke24@hotmail.com](mailto:pepinseke24@hotmail.com)  
**Senderismo**  
Fecha: 15 de marzo.  
Lugar: Albarracín.

### ■ Peña Guara

Huesca. Tel.: 974 212 450.  
[www.p-guara.com](http://www.p-guara.com)  
**Senderismo**  
Fecha: 15 de marzo.  
Lugar: Biniés-Hecho.