ARAGÓN país de montañas Nº 602

Escalada escolar La ilusión de los más jóvenes

Las escuelas de escalada de los clubes de montaña se preparan para la XXXIII edición de los Juegos Deportivos en Edad Escolar. FOTO GM BOIRA

La próxima edición de los Juegos Deportivos en Edad Escolar está cada vez más cerca y las jóvenes canteras de los clubes de montaña aragoneses empiezan a cargarse de energía e ilusión.

La temporada pasada se cerró con un gran éxito de participación, siendo 327 los niños y niñas inscritos. Todo ello es también un rotundo éxito de los clubes que se implican con la escalada deportiva.

Monreal del Campo

En la competición de este año 2015, el Club de Montaña Monreal del Campo recibió el trofeo al club más participativo, pues llegó a aportar hasta 30 participantes al campeonato. A pesar de ser un club pequeño y modesto, y de que las zonas de escalada naturales no están demasiado cerca, para sus responsables es fruto del buen trabajo que se lleva haciendo desde hace años, sobre todo de la mano de un equipo de voluntarios dirigidos por Fran Blasco. Asimismo, agradecen al ayuntamiento de la localidad la cesión de las instalaciones del rocódromo municipal, que complementan con el panel de escalada de club.

En varias ocasiones los de Monreal se han encargado de organizar tanto campeonatos provinciales como de Aragón de bloque, en categoría absoluta, llevando el máximo nivel de escalada a la provincia de Teruel. También hay que destacar que varios de sus chicos y chicas han participado en pruebas de escalada nacionales e internacionales, y que cada año son varios los miembros del club que acceden al Grupo de Tecnificación de Escalada Deportiva de Aragón (GTEDA).

Para la temporada que se avecina, el CM Monreal del Campo se plantea seguir trabajando en la misma línea por el fomento de la escalada entre chavales. Sin duda, lo conseguirán, ya que en este momento, en el que la escuela está comenzando, las inscripciones recibidas ya son más de 35.

Club Boira

A nivel de clubes, el Grupo de Montaña Boira fue el otro gran protagonista de los pasados Juegos Deportivos en Edad Escolar, consiguiendo el trofeo al club con mejores resultados. Este galardón también dice mucho del trabajo que realiza este club de Zuera, también pequeño, como en el caso anterior, a pesar de la mínima ayuda que recibió.

Con Fernando Soriano al frente de la escuela de escalada desde hace más de 12 años, el sustento a la actividad se hace con pasión y esfuerzo. También en Zuera cuentan con rocódromo municipal, un soporte que es fundamental para tener entrenamientos de alta calidad. Esto sitúa al Boira en la élite de la escalada de base, de donde también salen escaladores que integran el GTEDA-FAM, y les permite organizar campeonatos provinciales.

Para el club Boira, la próxima temporada se presenta con mucha ilusión, en buena parte debida a que la nueva corporación municipal haya dado señales de aumentar sus apoyos, por lo que esperan un año fantástico.

Tanto para el club Monreal del Campo como para el Boira, todos estos resultados no serían posibles sin la implicación de los padres de los jóvenes escaladores en las actividades, los entrenamientos y el trabajo en general de las respectivas escuelas. Sin ellos, todo sería mucho más complicado. Y eso sirve también para lograr el objetivo de fondo, ya que, además de formar buenos deportistas, se trata de formar buenas personas.

FAM

II-III / EXCURSIÓN DE FANLO A BUESA POR EL BOSQUE DE LA PARDINA DEL SEÑOR

IV-V / EXCELENTE AÑO DEL GRUPO DE TECNIFICACIÓN DE ESCALADA DEPORTIVA

VI / LAS PRIMERAS NEVADAS EN LA MONTAÑA DEMANDAN MAYOR PREVENCIÓN

VIII / PARTICIPACIÓN DE OS ANDARINES EN EL UTMB EL ULTRA TRAIL DEL MONT BLANC

PROMUEVE: FEDERACIÓN ARAGONESA DE MONTAÑISMO
CON LA GARANTÍA EDITORIAL DE: PRAMES www.prames.com
PATROCINAN: aramon GOBIERNO DE ARAGON

EXCURSIÓN | El programa de la FAM 'Aragón a pie por GR' se une a la inauguración del GR 15

De Fanlo a Buesa por el bosque de la Pardina del Señor

Panorámica otoñal del bosque de la Pardina del Señor, en Fanlo. RICARDO P. POLO

Una zona del bosque junto al barranco del Chate. R. P. P.

Roble monumental en el camino.

El próximo día 25 de octubre, se va a celebrar la inauguración del renovado GR 15 o 'Senda Prepirenaica'. Va a ser una puesta de largo por todo lo alto, porque la FAM ha coordinado este importante acto con la salida que varios clubes de montaña habían organizado por el tramo de este sendero de Gran Recorrido que discurre de Fanlo a Buesa, dentro del programa 'Aragón a pie por GR'.

La actualización del GR 15 en su totalidad como Sendero Turístico de Aragón, que ha promovido la FAM y que ha sido posible gracias a la financiación del Gobierno de Aragón y la Diputación Provincial de Huesca, ha supuesto no solo el acondicionamiento de algunos de sus tramos y la renovación de su señalética, sino la variación de parte de su trazado. De esta manera ahora incluye etapas como esta que une Ballibió y la Bal de Broto a través del maravilloso bosque de la Pardina del Señor o de la Pardina Ballarín.

Para este día, el tramo completo entre Fanlo y Buesa se ha dividido en tres segmentos de diferente exigencia, para que todos los asistentes puedan disfrutar de todo o parte de un escenario que está considerado como uno de los doce bosques españoles más bonitos para visitar en otoño.

INFORMACIÓN

Horario de actividades
- 9.30 Salida de marchas senderistas desde Fanlo.
- 14.30 Acto inaugural.
- 15.00 Comida en el polideportivo de Broto.

Inscripciones
- Salida desde Zaragoza. 15 euros federados y 18 euros no federados. Incluye autobús, excursión, camiseta y comida en Broto. Salida desde el Pº Mª Agustín, 33, frente museo Pablo Serrano, a las 7.00. Aquellos que se inscriban en las rutas 1 y 2, una vez finalizada la excursión, tendrán servicio de autobuses hasta Broto.
- Salida desde Huesca. 12 euros federados y 15 euros no federados. Incluye autobús, camiseta y comida. Salida desde el parquin de Eroski, a las 7.45.
- Salida desde Sabiñánigo. 12 euros federados y 15 euros no federados. Incluye autobús, camiseta y comida. Salida desde el parquin del cementerio, a las 8.30.
- Participación particular. 7 euros federados y 10 euros no federados. Incluye comida y camiseta.

Ruta corta

De las tres rutas, la más corta parte de Fanlo y, pasada la pardina Ballarín, se desvía del GR por un sendero que desciende a la carretera y a la antigua caseta forestal de Patrón. El punto de arranque es la oficina de turismo de Fanlo, a la entrada de la localidad, desde donde hay que seguir unos 800 m la carretera hacia Sarvisé, hasta encontrar la señal del GR 15 que indica el camino a tomar hacia Buesa y Broto, a la derecha.

Envuelto mayoritariamente entre pinos, el sendero baja en acusadas lazadas hacia el lecho del río Chate, que alcanza al lado de una bonita poza. Nada más cruzar el cauce, una señal advierte que el bosque por el que vamos a transitar es de propiedad privada, por lo que no hay que salirse del sendero señalizado.

El camino empieza a remontar la ladera meridional del Pueyo Ballarín o Punta Trallata. Cruza el barranco Lana d'as Bracas y, algo más adelante, el d'Ixos. Tras una subida, se alcanza el paraje de la Cruceta, desde donde el itinerario inicia un llaneo orientado al solano. En todo este tramo, sin que desaparezcan los pinos y algún abeto, además de bojes y acebos, las especies caducifolias son las protagonistas. Se camina junto a hayas, arces, abedules, avellanos, serbales de cazadores, tilos, álamos temblones, majuelos, olmos de montaña, fresnos y, cada vez más visibles, robles. Uno de estos robles es un ejemplar monumental situado junto al muro de una antigua faja de cultivo, pues el bosque estuvo dedicado a la explotación agrícola-ganadera y, sobre todo, maderera hasta los años 50 del pasado siglo. En realidad, excepto algunos ejemplares, es un bosque recuperado en un tiempo relativamente corto.

A la hora y media, aproximadamente, se alcanza la arruinada pardina Ballarín o del Señor, un conjunto de instalaciones desde donde se explotaba el monte, sobre las que se localizan las ruinas de una ermita de origen románico.

La senda desciende ahora a cruzar el barranco A Casa, llegando a un hayedo en el que destaca algún ejemplar de grandes dimensiones, superviviente de las antiguas talas. Es un trecho de camino espectacular.

Disfrutando de este entorno, en bajada, se alcanza el desvío, convenientemente marcado para la ocasión, que tomarán quienes decidan hacer la ruta corta por este tramo del GR 15. Esta senda les devolverá a la carretera de Sarvisé, a la altura de la caseta forestal de Patrón, en el punto donde la carretera cruza el barranco del Chate.

Ruta intermedia

Para quienes decidan continuar por el GR 15, el sendero pronto se interna en tierras de Broto, donde los robles y los quejigos ganan protagonismo. La ruta deja atrás unas bordas enzarzadas y se adapta a la ladera, atravesando sucesivas vaguadas. Más adelante, pasa junto a la Fuen Cubillata y llega a las bordas de San Esteban, pertenecientes a los vecinos de Buesa, pero cuyo origen fue un antiguo poblamiento.

Junto a estas construcciones, un cartel indica un 'escape' del GR 15 que, en bajada y por pista (1,6 km; 25 min) lleva hasta otro punto de la carretera Sarvisé-Fanlo.

Ruta larga

La ruta larga prosigue sin abandonar el GR 15 y pronto cruza el barranco A Lezina. Poco después alcanza el barranco y la fuente

Señal del GR 15. PRAMES

DATOS ÚTILES

Ruta corta: Fanlo-Patrón
- Horario MIDE: 2 h 10 min.
- Desnivel de subida: 225 m.
- Desnivel de bajada: 500 m.
- Distancia: 6 km.
- Itinerario: solo ida.

Ruta intermedia: Fanlo-San Esteban
- Horario MIDE: 3 h 25 min.
- Desnivel de subida: 265 m.
- Desnivel de bajada: 580 m.
- Distancia: 10,7 km.
- Itinerario: solo ida.

Ruta larga: Fanlo-Buesa
- Horario MIDE: 4 h 45 min.
- Desnivel de subida: 315 m.
- Desnivel de bajada: 565 m.
- Distancia: 15,5 km.
- Itinerario: solo ida.

Baño, un manantial de agua sulfurosa que fue muy concurrido antaño por sus propiedades curativas.

Se continúa entre pinos y robles, bajo el altozano donde se localiza la ermita de la Virgen de Bun, alcanzando más adelante la pequeña localidad de Buesa, a la que se entra por el barrio de la Iglesia.

PRAMES

NOTICIAS DEPORTIVAS

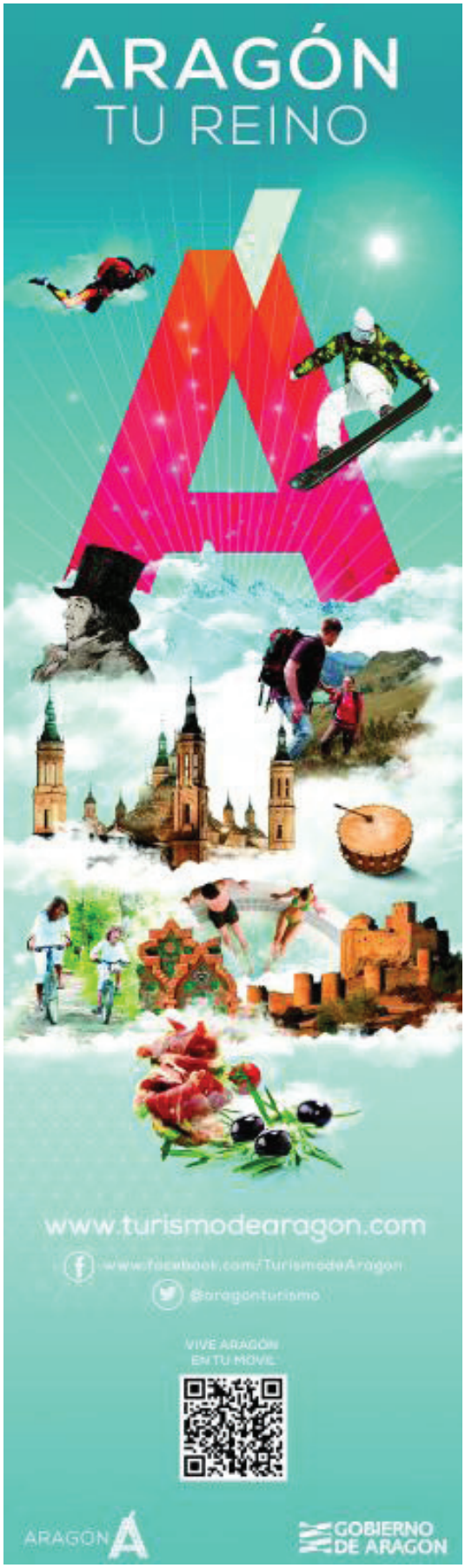
■ **GTEMA**
Arranque de la temporada
El pasado 3 de octubre el Grupo de Tecnificación de Esquí de Montaña de Aragón (GTEMA) realizó una salida previa al inicio de la temporada 2015/16 a la que asistieron los deportistas, incluidos los nuevos fichajes, técnicos y familiares. Para este encuentro lúdico-deportivo se eligió realizar la ascensión al pico Pelopín, sencilla excursión que sirvió para estrechar lazos entre todos los asistentes, ya que el apoyo y la vinculación familiar en estos jóvenes deportistas es fundamental.
Tras la excursión, se avanzó el calendario de concentraciones y competiciones de este invierno, que arrancará el próximo 21 o 22 de noviembre con el encuentro de los distintos grupos de tecnificación aragoneses en la Escuela de Montaña de Benasque.

■ **PARAESCALADA**
Campeonato de España
En el pasado campeonato de España de Paraescalada, el deportista de la FAM Raúl Simón Franco (Montaña y Discapacidad) quedó primero en categoría B1. Enhorabuena.

■ **COPA DE ESPAÑA**
Carreras por montaña
El pasado fin de semana se celebró en Ricote (Murcia) la última prueba de la Copa de España de Carreras por Montaña, de 26,5 km y 1.650 m de desnivel positivo. La selección acudió a esta cita, en la que cosechó los siguientes resultados: Javier Robres (AD Maestrazgo), quedó 6º, logrando un 7º puesto en la clasificación final de la Copa FEDME; Juanma Oviedo (Montañeros de Aragón), fue 14º (12º en la clasificación final); David Rebullida (Iboncliecho), 23º (19º en la clasificación final); Sergio Cazcarro (GM Sabiñánigo), 31º (28º en la clasificación final); Alberto Susín (Montisonense de Montaña), 39º y 5º en categoría Promesa; y Manuel Vicente (Club Atlético Sobrarbe), 51º y 6º en veteranos (siendo 4º en veteranos en la clasificación final de la copa).
Con esta prueba finaliza la temporada de la selección FAM de carreras por montaña. Gracias a todos sus integrantes, deportistas y técnicos, y a los patrocinadores Scott, Izas y Biofrutal. La temporada 2016 espera importantes novedades.

■ **ENCUENTRO**
El MAB y el CAF en Guara
Ya está todo preparado para la reunión que el club Montañeros de Aragón de Barbastro y el CAF de Tarbes realizan anualmente a este lado de los Pirineos. En esta ocasión, el escenario será el Parque Natural de la Sierra y los Cañones de Guara, las fechas, el fin de semana del 24 y 25 de octubre y las actividades previstas, senderismo y barranquismo.

■ **REFUGIO DE BARROSA**
Iniciativa desinteresada de un club francés
Nos hacemos eco de la nota que un montañero aragonés, Venancio Rodríguez Sanz, envió a varios medios de comunicación tras realizar una excursión al refugio libre del circo de Barrosa. Llegado allí con su grupo de amigos, encontró la cabaña que sirve de refugio libre llena de montañeros franceses del club Cadets de Toulouse, y vio que se había reacondicionado su tejado, paredes y literas y que contaba con una estufa de hierro forjado. Los montañeros franceses habían estado arreglándola durante 5 semanas y con ellos habían colaborado, física y económicamente, un grupo de estudiantes de Geología de la Facultad de Ciencias de Zaragoza, dirigidos por Ruth Sotos Marín, del IGME. Igual que Venancio Rodríguez, desde aquí agradecemos gestos como éste.



ALTO NIVEL | Excelente temporada del Grupo de Tecnificación de Escalada Deportiva de Aragón

GTEDA: progresando con ganas e ilusión

Los integrantes del GTEDA con la nueva equipación de este año. FOTOS GTEDA

Las pruebas de selección son el pistoletazo de salida a la temporada del Grupo de Tecnificación de Escalada Deportiva de Aragón. Casi 20 escaladores y escaladoras se dieron cita a principios de año en las instalaciones del Dock 39 de Zaragoza. Ejea de los Caballeros, Daroca, Zuera, Zaragoza... Deportistas de todos los rincones de Aragón pasaron una divertida mañana realizando bloque y vías en las instalaciones de Climbat.

Lo complicado es hacer la selección, porque nos quedaríamos con todos los que se presentan, pero esto es imposible, ya que no disponemos de un autobús en la federación, aunque lo estamos barajando. En esta temporada 2015, el equipo está formado por 15 deportistas, el 'rebaño' más nutrido de cuantos hemos tenido. Se ha mantenido la estructura del año anterior, formada por dos grupos, uno de 'peques' y otro de 'mayores'.

Los nombres propios son los siguientes: Samuel Pérez (Exea), María Laborda (Exea), Liena Burillo (Montañeros de Aragón), Juan Marzo (Montañeros de Aragón), Ignacio Molpeceres (Montañeros de Aragón), Laura Pellicer (Boira, de Zuera), Rebeca Joven (Montañeros de Aragón), Lourdes Hernández (Monreal del Campo), Sonia Marquier (Montañeros de Aragón), Celia Jiménez (Montañeros de Aragón), Enrique Beltrán (Monreal del Campo), Jesús Joven (Montañeros de Aragón), David González (Boira), Alejandro Guiseris (Helios) y Rebeca Pérez (Helios).

Más entrenamiento

El funcionamiento del grupo de tecnificación de la Federación Aragonesa de Montañismo, aunque más complejo debido al mayor número de deportistas, ha sido el mismo que en otras ocasiones. Se han hecho concentraciones tanto en roca como en rocódromos y se ha realizado un seguimiento lo más exhaustivo posible de los deportistas, siendo en este último punto donde más hemos evolucionado. Antes teníamos los entrenamientos conjuntos en diferentes salas de escalada, cada dos o tres semanas; sin embargo, este año hemos entrenado de dos a cuatros días por semana, todas las semanas, en Climbat Zaragoza, algo muy importante y que ha propiciado un progreso enorme de los deportistas.

En cuanto a las concentraciones, la dinámica sigue siendo la de realizar el máximo número posible de ellas. Este año empezamos escalando en bloque, en Albarracín. La fuerza juega un papel fundamental en el mundo de escalada, así como la técnica gestual, siendo el bosque del rodeno un escenario inmejorable para trabajar ambos aspectos.

De allí nos movimos al destino habitual en todas las temporadas: Rodellar. Sus largas vías, así como alguna que otra caminata de aproximación, hacen que sea toda una prueba para los escaladores del grupo de tecnificación, una prueba que superaron con nota sobresaliente, puesto que todos los deportistas consiguieron superar sus límites.

Laura Pellicer tachó su primer 7b+ al tercer intento. Enrique Beltrán hizo lo propio; ¡y al flash! Rebeca Pérez también se subió al carro con la vía Pequeño Bravo, otro explosivo 7b+ del sector Egocentrismo. Una concentración en el increíble rocódromo de Rocópolis, en Pamplona, más otra de nuevo en Rodellar cerraron la primera mitad de la temporada.

La llegada del verano siempre supone un pequeño parón, tiempo para descansar y recargar pilas, aunque en este caso, descanso no ha habido mucho y los entrenamientos han seguido su curso. En septiembre, aprovechando la gran iniciativa de la federación Navarra de montaña, con el I Encuentro Pirenaico de Jóvenes Escaladores, pusimos rumbo a Pamplona y, de la mano de la selección de escalada de Navarra, conocimos dos de sus zonas más emblemáticas: San Fausto y Etxauri. Una escalada técnica hizo que los deportistas tuvieran que exprimirse al máximo.

La temporada todavía no ha acabado, así que continuad atentos porque el 'rebaño' va a seguir dando que hablar.

Competiciones

Otra faceta donde el grupo de tecnificación intenta mejorar año tras año es la relativa a competiciones, en la que lo importante es el esfuerzo. Es un camino lleno de experiencias, positivas o negativas, pero todas nos enseñan y nos hacen más fuertes. Un esfuerzo completo es una victoria.

Zaragoza fue la primera prueba. Rebeca y Enrique fueron los únicos finalistas, copando la 3ª y 6ª plaza, respectivamente. Después vino Tortosa, donde Jesús Joven, Laura Pellicer y Sonia Marquier también superaron la ronda clasificatoria. El broche lo puso Griñón (Madrid), donde todos los deportistas mejoraron sus anteriores actuaciones.

La siguiente etapa fue el 3er Open de Escalada de Aragón Dock 39, una auténtica maratón de vías que puso a prueba la resistencia de todos los competidores. De Zaragoza a Francia, a

Campeonato de España Juvenil

El pasado sábado, tuvo lugar la cita más importante del año, el Campeonato de España de Escalada Juvenil en Barcelona, con más de 90 competidores, venidos de todos los rincones de España y divididos en categorías sub-16, sub-18 y sub-20.

Con doce deportistas, la representación aragonesa fue una de las más nutridas. Para la mayoría de ellos eran las primeras competiciones nacionales; el objetivo era coger rodaje y acumular experiencia. Rebeca Pérez aumentó su palmarés, alzándose con el subcampeonato de España en categoría femenina sub-18. Enrique Beltrán pasó a la ronda final en 4ª posición, pero un error de visualización le relegó hasta la 8ª plaza final, mismo puesto que ocupó Sonia Marquier, en lo que supone su segunda final. David González y Alejandro Guiseris lucharon hasta final, pero se quedaron a las puertas de pasar a la ronda decisiva con el 9º puesto. Celia Jiménez, Rebeca Joven, Lourdes Hernández, Juan Marzo, Jesús Joven y Laura Pellicer son el resto de nombres propios de un equipo donde la motivación no falla.

MÁS INTEGRANTES. En esta temporada 2015, el equipo está formado por 15 deportistas, siendo hasta la fecha el grupo más nutrido de cuantos han integrado el GTEDA.

MÁS SEGUIMIENTO. Se han hecho concentraciones tanto en roca como en rocódromos y se ha realizado un seguimiento lo más exhaustivo posible de los deportistas.

En una de sus concentraciones para escalar en roca.

Entrenamiento en rocódromo.

Salida a Rocópolis, en Pamplona.

competir en las 24 Heures du Mur de Oloron, una de las competiciones más duras del calendario. El nombre ya lo dice: 24 horas de competición sobre un rocódromo de casi 20 metros de altura, en vías diseñadas por equipadores habituales en el circuito de la Copa del Mundo.

El colofón ha sido el Campeonato de España Juvenil celebrado este mismo fin de semana en el Climbat la Foixarda, Barcelona, donde casi 90 competidores acudieron a dar lo mejor de sí mismos. Cómo no, el 'rebaño' aragonés allí estuvo, formando el equipo más numeroso de cuantos acudieron y donde Rebeca Pérez siguió aumentando su vitrina con el 2º puesto en categoría sub-18 femenina. Los nervios siguen haciendo aparición en el equipo y lastrando sus actuaciones, pero compitiendo, esforzándonos y poniendo toda nuestra ilusión, mejoraremos, o cuanto menos, disfrutaremos al máximo del camino recorrido.

Con todas estas ganas por escalar, por conocer mundo, el grupo de tecnificación se sustenta en muchos pilares, el esfuerzo de mucha gente lo hace posible: la FAM, a pesar de las dificultades económicas, sigue haciendo un sacrificio enorme para que salga adelante; los padres nos siguen alimentando en cada concentración; los clubes siguen trabajando desde la base para que cada vez haya más 'ovejas' escaladoras; y vosotros, el 'rebaño' aragonés, la punta del iceberg, seguís mostrando una ilusión que mueve montañas y que hace que todo esto tenga sentido.

DANIEL MORENO
Director del GTEDA

MONTAÑA SEGURA | La posibilidad de encontrar algo de nieve otoñal exige una especial atención

Primeras nevadas en la montaña

Otoño es una estación muy atractiva para salir a la montaña, si bien impone sus condiciones. Las temperaturas descienden y los días acortan, algo a tener muy en cuenta a la hora de planificar las salidas.

Además, en esta época se generalizan las primeras nevadas en nuestras montañas. Es habitual que las primeras nieves cubran ligeramente los picos más altos del Pirineo en pleno verano, pero es a partir de septiembre cuando la capa de nieve en cotas menos altas puede llegar a durar 2 o 3 días, precisamente porque el grado de insolación es mucho menor que en verano.

De este modo, a lo largo del otoño pasamos enseguida de imaginar una montaña de ocres, rojos y amarillos caducifolios, a otra en blanco, un manto que no solo conlleva un cambio de aspecto, sino de las condiciones a la hora de practicar nuestro deporte.

Primeras nevadas sobre la sierra Tendenera sobre un valle de Ordiso todavía otoñal.

Especial atención

A estas primeras nevadas hay que prestarles una especial atención, ya que, si se trata de una delgada capa de nieve, ésta vuelve extremadamente resbaladiza cualquier superficie, con el consiguiente peligro que supone.

Debemos, por tanto, salir con unas buenas botas y bastones, además de echar gorro, guantes, un extra de abrigo e, incluso, una manta térmica si se van a realizar actividades de alta montaña. En este supuesto y si las nevadas han sido importantes, incluiremos también crampones y piolet.

Será mejor que nos concienciemos de que habrá que llevar la mochila más cargada que en los meses precedentes. También, de que progresar sobre una fina capa de nieve resulta más incómodo y exige más cuidado para evitar resbalones y torceduras al pisar piedras o huecos que no se ven. Tampoco descartaremos la posibilidad de abandonar, optando por un plan alternativo.

Consultar el tiempo

Hemos de tener en cuenta que las condiciones meteorológicas pueden cambiar rápida y drásticamente en la montaña y, además, las actividades en alta montaña se suelen empezar al amanecer o antes, cuando la temperatura alcanza el mínimo diario.

El tiempo ahora se caracteriza por la inestabilidad, de ahí que sea imprescindible consultar la previsión meteorológica. Podemos encontrarnos días calurosos, pero, en general, el otoño en la montaña es frío. Aun en días soleados, el sol no calienta tanto y el viento puede aparecer en cualquier momento, y ser intenso y frío.

Ya empieza a helar y, si bien no suele hacer frío a mitad de mañana, sí lo hace al iniciar la actividad o en rutas altas. Las nubes matutinas pueden dejar paso a claros, y enseguida cerrarse y descargar precipitaciones. Tampoco es ocasional que frentes muy activos dejen nevadas de importancia en cotas bastante bajas para la temporada.

Una consulta sosegada y completa de la previsión meteorológica gana más protagonismo que nunca. La Aemet, en su boletín de montaña, indica datos de gran interés, como son las temperaturas máximas y mínimas previstas, con su sensación térmica, altitud de las isotermas 0 y -10ºC en la atmósfera libre, viento previsto, etc. Analizando estos datos y la descripción de la Aemet, podremos saber si hay previsión de lluvia, granizo o nieve en una situación con precipitación.

También los avisos meteorológicos de la Aemet permiten saber cuándo está previsto que se produzcan estos fenómenos; así que deberemos siempre consultar esta página web pocas horas antes de iniciar la actividad.

Otra buena fuente de información son los refugios guardados de la Federación Aragonesa de Montañismo. Sus webcams permiten ver el estado actual del entorno del refugio y los datos meteorológicos de los últimos 7 días, que los guardas toman para la Aemet, nos darán idea de las condiciones concretas del refugio en los días previos a nuestro recorrido.

La información está disponible para todo el que salga a la montaña de un modo responsable, solo hay que buscarla e interpretarla correctamente. Si somos unos montañeros seguros, esas primeras nevadas no deberían sorprendernos.

MONTAÑA SEGURA

MONTAÑA SEGURA

FEDERACIÓN ARAGONESA DE MONTAÑISMO

aramon MONTAÑAS DE ARAGÓN

GOBIERNO DE ARAGON
Departamento de Política Territorial e Interior

PLANIFICA + EQUIPA +ACTÚA

Planifica
- Escoge la actividad adecuada a la experiencia del grupo.
- Calcula el horario previsto, distancias y desniveles que debes superar.
- Consulta la previsión meteorológica.
- Prepara un plan alternativo por si tienes que acortar la actividad.
- Avisa adónde vas y el horario en el que tienes previsto regresar.

Equipa
- Calzado apropiado.
- Ropa de abrigo.
- Chubasquero.
- Gorro, guantes y protección solar.
- Agua y comida suficientes.
- Mapa, brújula y GPS.
- Teléfono móvil con la batería cargada.
- Botiquín.
- Linterna o frontal.
- Silbato.
- Manta térmica.

Actúa
- Inicia la actividad a una hora prudente.
- Valora de forma constante que el resto del grupo está disfrutando.
- No te separes de tus compañeros, ni dejes a nadie solo.
- Si es necesario, ten en cuenta las alternativas más cortas o darte la vuelta y volver otro día.
- Bebe y come adecuadamente, protégete del sol.
- Utiliza los mapas para guiarte y tu previsión de horario para asegurarte de que vas sobre lo programado.
- Comprueba que la meteorología no supone un riesgo.

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

¡NOVEDAD!

Hospedería Palacio Iglesuela 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.

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

por solo **129 €**

Halcón

HERALDO DE ARAGON

ULTRAMARATÓN | Dos corredores zaragozanos cuentan su experiencia

Os Andarines en el UTMB

Quique Toledo y Óscar Vázquez, segundo y quinto por la izquierda junto a otros amigos.

Desde el año 2003, cada último viernes de agosto, un grupo de corredores por montaña esperan impacientes a que se dé la salida al Ultra Trail du Mont Blanc, en la localidad de los Alpes franceses de Chamonix. Les esperan 170 km y 10.000 m de desnivel de subida acumulada, y un tiempo límite de 46 horas y media para completarlos. Nervios, dudas, miedo, alegría... ¿Qué les impulsa a embarcarse en semejante aventura? Porque es una aventura, un gran desafío físico y mental.

Podemos encontrar una respuesta rápida para los menos, para los corredores de élite: ganar o, al menos, llegar en puestos de privilegio. Tardarán en torno a 21 horas. Seguro que no es la única razón, pero nos vale.

Aunque, más bien, nos lo preguntamos para los corredores 'del montón'. Los que en el mejor de los casos llegarán tras 30 o 40 horas, o cerca del límite impuesto por la organización, y que cruzarán la meta con el rostro desencajado y el cuerpo maltrecho, pero con una sonrisa, si no en sus labios, sí en su interior; de satisfacción, de reto superado, de victoria sobre las ampollas, los dolores, los problemas estomacales, la deshidratación, la desnutrición, el cansancio físico y mental, las adversidades...

Podríamos pensar que les empuja contemplar los hermosos paisajes alpinos; la sensación de libertad de correr por el monte de día o con el frescor de la noche; de ver amanecer en mitad de las montañas. Quizás no sería una respuesta completa. Cada uno tendrá la suya, pero creemos que, ante todo, es la de superar el reto. Reto contra uno mismo, contra el cansancio, el miedo, el dolor, contra los diablillos que te instan a parar. Pocos hablarán después de tiempos o puestos. Todos proclamarán: <<Fui finisher del UTMB>>, paseando con orgullo ese chaleco que dan como premio y prueba de que has finalizado con éxito esta gran cita internacional de las carreras por montaña.

Seguramente habrá 'ultras' más duros o más bonitos, pero el UTMB es como Wimbledon, el Tour o el Everest.

El ambiente de la UTMB

En realidad, en el UTMB se disputan varias pruebas con diversas distancias, además de la carrera reina de 170 km. Durante toda la semana, sobre todo desde el miércoles, salen o llegan corredores. La feria del corredor está abarrotada y te puedes hacer una foto con un campeón el mundo, con la élite de este mundillo. En este 'ultra trail' se respira carrera por montaña en cada bocanada.

Para participar es necesario acreditar una cantidad de puntos que se consiguen acabando determinadas carreras de larga distancia a las que la organización del UTMB les otorga el ser puntuables en mayor o menor medida, como el Gran Trail Trangoworld Aneto-Posets. También te tiene que sonreír la diosa Fortuna en un sorteo, pues los pretendientes superan el cupo.

La preparación física y mental es cosa de meses o, incluso, de años. El cuerpo te puede sacar de la carrera; la mente te mantiene o no en ella.

Este año hemos tenido suerte los más de 2.500 los elegidos, entre los que nos encontramos un grupo de aragoneses. El sol brilla en Chamonix antes de la salida y nos dicen que así lo hará durante el día, y que ni el frío extremo ni la lluvia se esperan para la noche. Suena 'La conquista del paraíso', junto al ayuntamiento. Creímos que sería un momento muy emocionante y no lo es, los nervios nos atenazan. (Lo es ahora, días después, al recordarlo.) Y a las 18.00, tras la cuenta atrás, comienza el reto.

Luego, las subidas, las bajadas, los ánimos constantes en los pueblos de toda la región, de los tres países por los que pasa la prueba (Francia, Italia y Suiza), y la inestimable ayuda de los cientos de voluntarios, siempre amables, siempre con una sonrisa. Y el cansancio, el dolor, las dudas, el calor, el frío, el sueño...

Los kilómetros pasan y los nombres tantas veces leídos en el perfil de la carrera se vuelven reales y se dejan atrás: Col du Bonhomme, Col de la Seigne, Lac Combal, Courmayer, refugio Bonnatti, Grand Ferret, Champex Lac, La Giète (¡ay!, esa subida a La Giète), La Tête aux Vents y, por fin, Chamonix, de nuevo. Siempre con el Mont Blanc allá arriba, majestuoso e impasible. Lo único impasible de todo lo que nos rodea. Porque nos ayudan, nos aclaman, nos admiran. «¡Bravo! ¡Alez, alez!». Es un triunfo. Se siente una gran satisfacción y, por qué no decirlo, el orgullo por haber alcanzado una pequeña gloria personal tras 35, 39 o 46 horas; o el amargo sabor de la retirada.

El vencedor no ha tardado ni 22 horas, pero nosotros nos creemos ganadores también, invencibles por unos instantes, por unos días. Lo somos, aunque tan solo es una carrera, un 'ultra trail'. Eso sí, para nosotros y para otros muchos en Europa, es 'la carrera', 'el ultra'. No es fácil, pero no es imposible.

QUIQUE TOLEDO Y ÓSCAR VÁZQUEZ
Corredores de Os Andarines de Aragón y Andandaeh

AGENDA DEPORTIVA

■ Montañeros de Aragón
Zaragoza.
Tel.: 976 236 355.
www.montanerosdearagon.org
administracion@montanerosdearagon.org
Alta montaña
Fecha: 24 y 25 de octubre.
Lugar: tresmiles en Benasque.

■ CM As Cimas
Zaragoza.
Tel.: 976 736 141.
club@ascimas.com
www.ascimas.com
Alta montaña
Fecha: 24 y 25 de octubre.
Lugar: Punta Suelza (2.973 m).
Barrancos
Fecha: 24 de octubre.
Lugar: San Andrés.

■ CM Pirineos
Zaragoza.
Tel.: 976 298 787.
www.clubpirineos.org
info@clubpirineos.org
Alta montaña
Fecha: 24 y 25 de octubre.
Lugar: promocional 'Pireneistas sin Fronteras'.

■ Club Litera Montaña
Binéfar (Huesca).
Tel.: 619 846 619.
clublitera@hotmail.com
http://clublitera.binefar.es/
Alta montaña
Fecha: 25 de octubre.
Lugar: pico de la Una (2.715 m).
Escalada
Fecha: 31 de octubre.
Lugar: ferratas de Sacs y Castellaso de Sesué.

■ CM Los Trepadores del Calatorum
Calatorao (Zaragoza).
Tel. 976 607 670
lostrepadoresdelcalatorum@gmail.com
Escalada
Fecha: 25 de octubre.
Lugar: Torralba de los Frailes.

■ CM Jesús Obrero
Zaragoza.
Tel.: 976 292 611/976 292 611
Senderismo
Fecha: 24 de octubre.
Lugar: Torla-Ordesa por Turieto.

■ Asoc. Senderistas de la Huecha
Magallón (Zaragoza).
Tel.: 976 858 133
presidente@senderistasdelahuecha.com
www.senderistasdelahuecha.com
Senderismo
Fecha: 24 de octubre.
Lugar: peñas de Herrera.

■ AD Lo Bisaurín
Aragüés del Puerto (Huesca).
Tel.: 976 393 787/629 806 388.
Senderismo
Fecha: 24 de octubre.
Lugar: Guarrinza-Puerto del Palo e ibón de Arlet.

■ CM Tertulia Albada
Zaragoza.
Tel.: 976 506 561 / 636174 633
tertuliaalbada@hotmail.com
http://tertuliaalbada.blogspot.com.es/
Senderismo
Fecha: 24 y 25 de octubre.
Lugar: valle de Ansó.

■ Peña Guara
Huesca.
Tel.: 974 212 450.
www.p-guara.com
p-guara@p-guara.com
Senderismo
Fecha: 25 de octubre.
Lugar: la caída de la hoja, Añisclo.

■ CAS-Nabaín
Aínsa y Boltaña.
clubcas@gmail.com
www.clubcas.com
Tel.: 974 502 316 (Nabaín).
cmnabain@telefonica.net
Apdo de correos 53.
22330 Aínsa (Huesca).
www.clubcas.com
Senderismo
Fecha: 31 de octubre.
Lugar: ibón de Ip (2.100 m).

■ GM El Castellar
Alagón (Zaragoza).
Tel.: 976 612 006.
www.elcastellaralagon.net
elcastellaralagon@telefonica.net
Senderismo
Fecha: 31 de octubre y 1 de noviembre.
Lugar: Punta Cuta (Ruta de los Miradores).

Guarrinza, en el Alto Aragón Subordán. PRAMES