



ARAGÓN

Un país de montañas



ACTUALIDAD

4 / UN ESPECTÁCULO TEATRAL
DESCUBRE A LOS VISITANTES
LA HISTORIA, LEYENDA Y ARTE
DE SAN JUAN DE LA PEÑA

Nº 697  Suplemento especializado en los recursos turísticos aragoneses y en la actualidad del sector



Bajada a los ibones de Batsielles. PRAMES

DE TREKKING EN TORNO AL ANETO Y EL POSETS

2-3 / El proyecto 'Buff entre refugios' propone tres circuitos de media y alta montaña siguiendo el GR 11

'El trekking del Pirineo' incluye todo el itinerario Aneto-Posets o alguno de sus recorridos parciales



DE RUTA

6-7 / CIRCULAR DE ALTA
MONTAÑA ALREDEDOR DE
LA TUCA D'EL CAP DE LA VALL
(PICO DE RUSSELL)



NOTICIAS MONTAÑERAS

8 / PANTICOSA Y EL VALLE
DE TENA ACOGEN ENTRE
LOS DÍAS 25 Y 27 DE AGOSTO
LA III TRAIL VALLE DE TENA

11 DE AGOSTO DE 2017

PROMUEVE:



CON LA GARANTÍA
EDITORIAL DE:



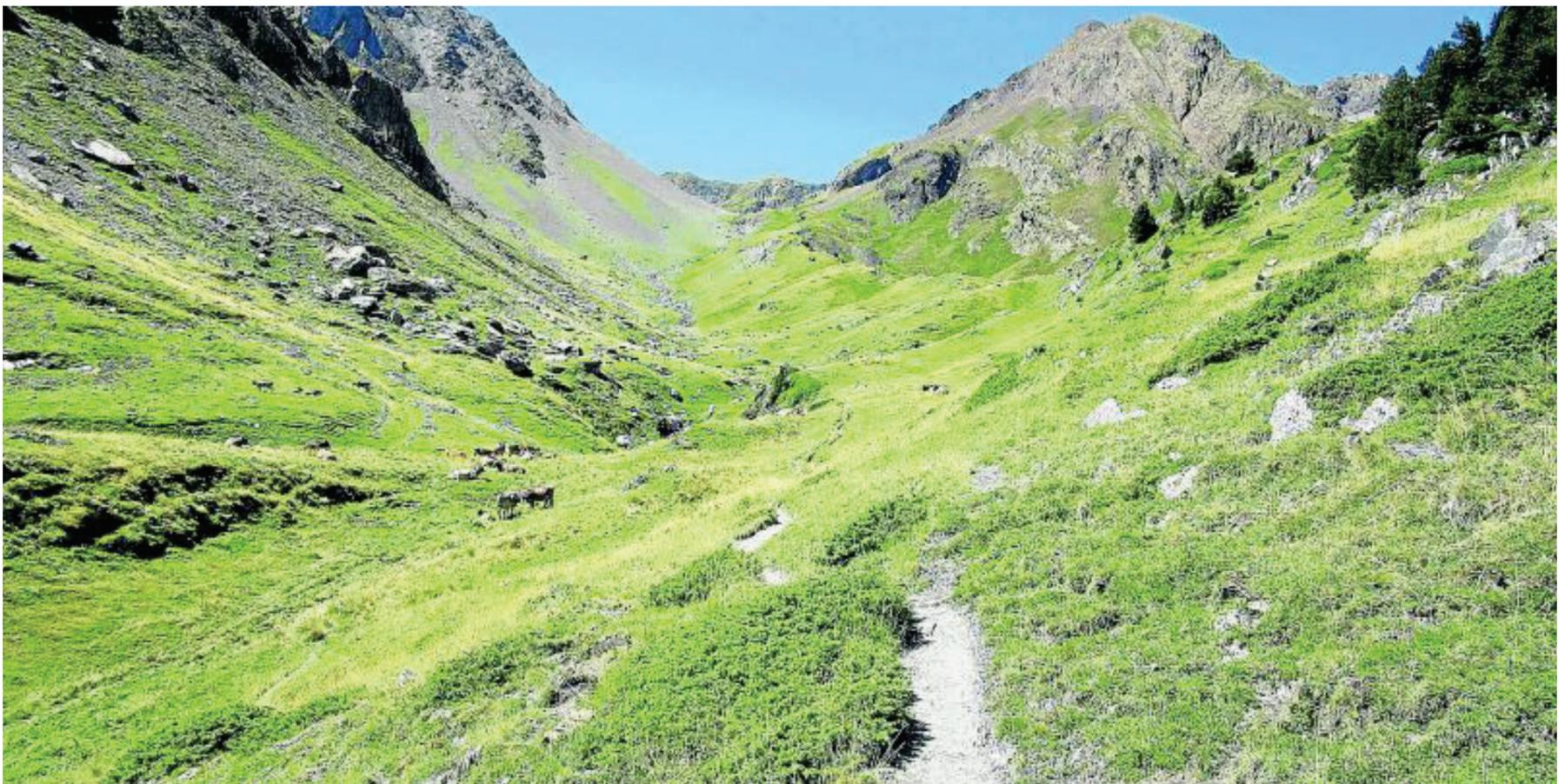
PATROCINAN:





Sendero Turístico GR II

BUFF ENTRE REFUGIOS, 'EL TREKKING DEL PIRINEO' PARA CAMINANTES DE ALTURA



▲ Subiendo al collado de Chistau o de Estós. FOTOS MARTA FERRER/ARCHIVO PRAMES

El Pirineo aragonés es un espacio privilegiado para realizar travesías de montaña. 'Buff entre refugios' es un proyecto que nos propone recorrer el GR 11 alrededor del Aneto y del Posets

Asociamos la palabra 'trekking' a travesías montaÑeras en el Himalaya o los Alpes, pero el Pirineo aragonés es un escenario privilegiado y mucho más accesible para disfrutar de los asombrosos paisajes que la media y la alta montaña ofrecen. En torno al Aneto y al Posets, sus dos cumbres más elevadas, el sendero de gran recorrido GR II Senda Pirenaica, señalizado como Sendero Turístico de Aragón, dibuja un apasionante itinerario. 'Buff entre refugios' es un proyecto patrocinado por la conocida marca de ropa y accesorios deportivos para cuello y cabeza, con el objetivo de divulgar este circuito pirenaico por el corazón del Parque Natural Posets Maladeta. La Federación

Los refugios informan del estado de la montaña y de los recorridos

Aragonesa de Montañismo (FAM) ha dado forma a esta travesía por el Pirineo, estableciendo tres posibles circuitos alrededor de los macizos del Aneto y el Posets, para realizar en etapas de diferente intensidad. Los servicios ofrecidos por cinco refugios de montaña (La Renclusa, Cap de Llauset, Ángel Orús, Biadós y Estós), a los que se suma la Escuela de Montaña de Benasque, permiten realizarlo en etapas, planificando la travesía a nuestro gusto. En el proyecto colabora también la firma Barrabes.

'El trekking del Pirineo' se promociona a través de la web www.buffentrerefugios.com, en la que podrá diseñar su recorrido ajustándolo a su calendario y adquirir el abono o forfait, que incluye un guardapáginas para se-

llar en cada refugio de montaña por el que se pase; un original Buff para el cuello, exclusivo de la ruta; un completo mapa excursionista en escala 1:25.000 de ambos macizos; una guía con toda la información necesaria para recorrer el circuito seleccionado y un vale de descuento (15%) para compras en tiendas Barrabes, al que se sumará una cantimplora. El coste del forfait es de 20 euros.

En la web seleccionaremos un recorrido, señalaremos el número de paquetes forfait deseado (puede ser solo uno por grupo) y el lugar de recogida de las bolsas. Además, la Escuela de Montaña de Benasque dará una consumición por cada circuito sellado, dos si completamos toda la ruta Aneto-Posets.

Tres travesías

La web de 'Buff entre refugios' es la herramienta para activar el forfait y realizar las reservas, que nos ofrece una completa información sobre las tres opciones propuestas para realizar 'el trekking del Pirineo': todo el itinerario Aneto-Posets o alguno de sus recorridos parciales, el

circuito Aneto o el circuito Posets. Una vez elegido itinerario, solo tenemos que indicar la fecha de inicio, el número de personas, el refugio de comienzo y el sentido en que vamos a realizarlo, para después seleccionar las noches que vamos a dormir en cada refugio, concretar los servicios de restauración y realizar finalmente la reserva electrónica de estos servicios. Desde la página podemos también descargarnos las fichas y tracks de las rutas y de algunas ascensiones emblemáticas que se proponen como complemento.

Mediante diferentes filtros (de dificultad, tiempo, desnivel), la web permite asimismo planificar itinerarios personalizados, seleccionando los recorridos que más nos interesen.

Circuitos de media y alta montaña

Es importante no olvidar que en todo momento estamos hablando de recorridos de media y alta montaña, por ello se le ha llamado 'el trekking del Pirineo'. Eso implica que debemos planificar bien nuestra ruta, ser conscien-





▲ Ibón de Llardaneta.



▲ Señalización del sendero y del parque en el camino de la Senarta a La Renclusa.



DE UN VISTAZO

1

‘El trekking del Pirineo’ propone tres posibles circuitos de media y alta montaña en etapas alrededor de los macizos del Aneto y el Posets, siguiendo el sendero de gran recorrido GR II.

2

A través de la web www.buffentrerefugios.com, cada cual podrá diseñar su recorrido, realizar las reservas en los refugios de montaña y adquirir, por un precio de 20 euros, el abono o forfait, que incluye un mapa excursionista y una guía informativa.

3

Debemos planificar bien la ruta, ser conscientes de la condición física y técnica de todo el grupo, equiparnos adecuadamente y adoptar todas las medidas de seguridad.



◀ Croquis del recorrido.
CARTOGRAFÍA PRAMES



▲ Collado de Salenques, con el ibón de Barrancs al fondo.



◀ Bajada a los ibones de Batisielles.

▶ Refugio de Estós.



◀ Glaciar en la subida al Aneto.

▶ Montañero acercándose al ibón Llardaneta por el valle de Estós.



tes de la condición física y técnica de todo el grupo, equiparnos adecuadamente (ropa, calzado, mapa, comunicaciones, botiquín...) y adoptar todas las medidas de seguridad.

Los refugios de montaña nos ayudarán a conocer en cada momento cuál es el estado de la montaña y de los recorridos.

El circuito del Aneto (3.404 m) realiza un recorrido de 41 km por todas las vertientes del macizo granítico coronado por la montaña más alta de los Pirineos, y donde se conserva también su mayor glaciar.

El hielo, la roca y el agua protagonizan esta ruta, a la que prestan servicio el centenario refugio de La Renclusa y el nuevo refugio de Cap de Llauset, inaugurado hace ahora un año. La ruta atraviesa el collado de Salenques (2.797

m), punto de mayor altitud de todo el trekking. La Tuca Vallibierna (3.056 m) y el Aneto son las dos ascensiones propuestas en este circuito.

El circuito del Posets (3.369 m), recorre durante 45 km algunos de los valles más auténticos de la cordillera, entre espectaculares formaciones geomorfológicas, glaciares e ibones, apoyándose en la infraestructura de los refugios de Biadós, Ángel Orús y Estós. Los picos de Bachimala (3.176 m), Perdiguero (3.219 m) o el mismo Posets son las tres ascensiones que se proponen para integrar en el circuito.

Las grandes montañas están ahí, esperándonos. Con el proyecto ‘Buff entre refugios’ lo tenemos más fácil para conocerlas y disfrutarlas.

PRAMES

Menuda Corona!

Exposición para toda la familia sobre la Corona de Aragón

San Juan de la Peña, Aragón

Del 25 de julio de 2017 al 6 de enero de 2018

Espectáculo

Historia y leyenda bajo la roca

Monasterio San Juan de la Peña

Del 25 de Julio al 18 de Agosto

Historia y leyenda bajo la roca

AFORO LIMITADO

RESERVAS 974 355 119

HORARIO

De lunes a jueves 13.30 y 19.00 h

Viernes 13.30 h.

Entrada 12 €





Teatro en el monasterio

UN VIAJE POR EL TIEMPO EN SAN JUAN DE LA PEÑA

La magia del teatro devuelve a la vida el monasterio viejo de San Juan de la Peña a través de los recorridos teatralizados que, hasta el 18 de agosto, animan la historia, las leyendas y el arte del recinto



▲ El maestro cantero trabaja en el claustro del monasterio.

Yo, Pedro Pablo Abarca de Bolea Jiménez de Urrea y Pons de Mendoza, X Conde de Aranda, habré de ser enterrado en el Panteón Real de San Juan de la Peña, de hecho, seré el último. Es de sobras conocido mi poder, y también mi influencia sobre el rey Carlos, pero la razón de estar allí enterrado es otra bien diferente y desconocida. Pronto, pronto seré yo mismo quien os la revele...». Así, en primera persona, los personajes de 'Historia y leyenda bajo la roca' sumergen a los visitantes en el pasado del monasterio viejo de San Juan de la Peña.

«Pedimos al espectador que se deje llevar -explica Toño L'Hotellerie, director del espectáculo- porque la experiencia va más allá de la visita teatralizada». Por obra y gracia de la dramaturgia, «en el recinto se vuelve a escuchar gregoriano y huele de nuevo a incienso; los cinco sentidos se alimentan de historia, leyenda y arte».

Fray Ernesto y fray Ramón, un novicio divertido y holgazán, invitan a los visitantes a adentrarse con ellos en la roca y en el pa-

Un espectáculo hace hablar al monumento hasta el día 18 de agosto

sado del lugar que al día siguiente deberán abandonar, rumbo al monasterio nuevo. En este viaje por los siglos que quedan atrás, de la mano de La ballena Producciones y Toño L'Hotellerie, saldrán al paso antiguos fantasmas: Voto y su leyenda, el maestro de Agüero, el abad que oficia en 1071 la primera misa por el rito latino dejando atrás el mozárabe, el Conde de Aranda...

Los espectadores descubren cómo era la dura vida monacal, bajo condiciones climáticas extremas, recorriendo las estancias donde vivían y dormían. Cobijados por la hospitalidad de la regla de san Benito, comen de su pan,

e incluso viven con ellos el incendio del monasterio.

Además del entrañable fray Ramón, «el personaje que más impacta al público es el cantero que trabaja en el claustro y se enfada porque la gente solo busca en sus capiteles novelas de Dan Brown y enigmas extraños».

El cuidado guión, donde está presente desde el Santo Grial al origen del reino de Aragón, pone cuidado en diferenciar historia y leyenda. L'Hotellerie destaca que está pensado para un público familiar, «que encontrará misterio, sorpresa, sonrisa y, entre col y col: una lección de historia».

Dos pases diarios

Este espectáculo teatral está atrayendo tanto a turistas como a gentes de la zona de Jaca. Hasta el 18 de agosto, se ofrecen dos pases diarios de lunes a jueves, a las 13.30 y las 19.00, y uno los viernes a las 13.30. La entrada cuesta 12 euros para adultos y 7 para niños de 6 a 14 años e incluye también acceso al monasterio Nuevo y al Viejo. Las reservas pueden hacerse a través del teléfono 974 355 119.

MARÍA PILAR PERLA MATEO



PLANES PARA ESTA SEMANA

1
Las Lágrimas de San Lorenzo, desde el Espacio 0.42



Del 11 al 15 de agosto, el Centro Astronómico Aragónés, Espacio 0.42, ubicado en Walqa, ofrece observaciones especiales para disfrutar de la lluvia de estrellas de las Lágrimas de San Lorenzo. La actividad comienza a las 22.30 y dura una hora y media. Los visitantes descubren la historia de las Perseidas con una explicación en el planetario, observan el cielo con telescopios del centro y a simple vista y asisten a un taller de manejo de planisferios. El precio de la actividad es de 5,5 euros.

2

Música, circo y teatro en el Festival Puerta al Mediterráneo

El Festival Puerta al Mediterráneo llena de música, circo y teatro las noches de los municipios turolenses de Rubielos de Mora y Mora de Rubielos. En el anfiteatro de Rubielos: hoy viernes Silvia Marsó

estrena su espectáculo '24 horas en la vida de una mujer'; el domingo 13 se pondrá en escena 'Clímax'. En el castillo de Mora: mañana sábado, comedia coral 'Bajo terapia'; y el lunes, 'La comedia de los enredos', la obra más corta de Shakespeare. El martes, Celino Gracia presenta 'Canciones que son canciones' en el convento de Carmelitas Descalzas de Rubielos.

3

Vuelven las visitas teatralizadas a Illueca, Gotor y Mesones



Desde este fin de semana, todos los viernes y sábados de agosto se ofrecen visitas teatralizadas en Illueca, Mesones y Gotor. La ruta nocturna por la Illueca medieval discurre por el Casco Histórico y comienza todos los viernes que restan de agosto a las 23.00. Las otras dos rutas están programadas para los sábados. A las 11.30 se podrá conocer el castillo de Mesones y, a las 18.00, el convento de Gotor. Las reservas se pueden tramitar a través de las oficinas de turismo de cualquiera de las tres localidades. La entrada para una única visita cuesta 5 euros; para dos, 8; y para las tres, 10 euros.

Y TAMBIÉN EN DIGITAL

unpaisdemontañas.heraldo.es





SEAS COMO SEAS
TENEMOS UNA MONTAÑA PARA TI

#VERANO
#ENLAMONTAÑA
#VIAJESARAMON

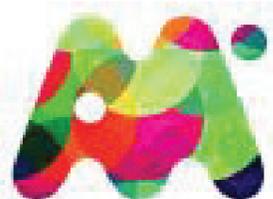
Disfruta de las mejores ofertas:

- Pago fraccionado
- Atención telefónica personalizada
- Te llevamos el forfait gratuitamente al hotel
- Te regalamos la garantía de buen tiempo
- Haz tu reserva en www.aramon.com

CERLER
FORMIGAL-PMPTICOSA
JANLAMBRE
VALDELINARES



SIGUE TODAS NUESTRAS PROMOCIONES Y OFERTAS EN WWW.ARAGON.COM



viajesaramon



Desde Cap de Llauset

CIRCULAR A LA TUCA D'EL CAP DE LA VALL O PICO DE RUSSELL

Desde la apertura del refugio de Cap de Llauset (Montanuy) en julio pasado, el pico de Russell, ahora con la denominación oficial de Tuca d'el Cap de la Vall (3.199 m), se ha convertido rápidamente en una cima transitada

Anteriormente a la apertura del refugio, sin tener una gran dificultad técnica, esta pirámide rocosa quedaba alejada tanto del embalse de Llauset (2.221 m), hasta cuya presa puede llegarse en vehículo, como del valle de Ballibierna, otro de los lugares habituales de inicio de la ruta de ascensión. El refugio de Cap de Llauset posibilita ahora una ascensión mucho más cómoda y accesible a la tuca d'el Cap de la Vall o pico de Russell.

La ruta propuesta dibuja un recorrido circular, en sentido horario, saliendo y llegando por los senderos GR 11 y GR 11.5, respectivamente. Siguiendo este itinerario circular podremos coronar dos de sus cinco cimas, pasando muy cerca de una tercera.

La salida desde el refugio la haremos siguiendo el trazado del GR 11 que asciende al collado de Ballibierna (2.732 m). Desde aquí, por una travesía ligeramente ascendente llegaremos al collado de los Sarriós (2.807 m), manteniéndonos sobre su filo hasta que el terreno se vuelva más vertical. En ese punto podremos observar el itinerario de ascenso, que recorre una marcada diagonal en dirección este a oeste. Descenderemos unos metros hasta unos pequeños ibones en la cubeta sur (2.827 m). Poco a poco, iremos ganando altura para llegar a la base de la diagonal.

Por un terreno más o menos inclinado, alcanzaremos la antecima y, en pocos metros en dirección noreste, la cima principal (3.199 m), lo que nos habrá llevado en torno a las tres horas desde que abandonamos el refugio. Para alcanzar la misma, nos mantendremos en vertiente suroeste, evitando de esta manera el terreno más vertical y afilado. Tiempo de ascenso: 4 horas. Para el descen-



▲ Vista panorámica desde el pico Russell del ibón o Estany Negre, el ibón de Salenques, la tuca de Angliós y la tuca del Estany Negre. MARTA FERRER



▲ Canal de arriba en la subida a la Tuca d'el Cap de la Vall o pico de Russell. MARTA FERRER



▲ El refugio de Cap de Llauset, desde la Collada d'els Estanyets, tramo final de la ruta. JOSU AZCONA



▲ Vista panorámica de los picos Tempestades y Tuca d'el Cap de la Vall desde el collado cerca del Estany Negre. MARTA FERRER

▼ Vista del pico o tuca d'Aneto, el Tempestades y la tuca d'el Cap de la Vall o pico de Russell junto a la divisoria de los ibones a Ballibierna. MARTA FERRER



DE UN VISTAZO

MIDE 

DATOS ÚTILES

Tipo de itinerario: circular.

Distancia: 9 km.

Dificultad: nivel alto.

Desnivel +/-: 900 m.

Horario: 5 h, horario MIDE sin paradas.

Época recomendada: verano.

Acceso: para acceder al refugio de Cap de Llauset desde Benabarre por la N-230 hasta Aneto y de allí por

la pista asfaltada que sube hasta la presa de Llauset. Desde la presa seguiremos las marcas del GR 11 que atraviesan un túnel y se dirigen a la cola del embalse, para ascender luego hasta el refugio.

Precauciones: la niebla en la cima nos puede desorientar muy fácilmente, haciendo que no encontremos la bajada y podamos embarcarnos. Mucha precaución, un buen mapa y GPS.



so, nos situaremos nuevamente en la antecima, desde la que se puede alcanzar la aguja de la Solaneta, antes aguja sur del Russell (3.038 m), mediante un destrepe al sur y una corta trepada (II°), en apenas 30 minutos. Desde la antecima, bajaremos en dirección este para coronar la punta Russell Oriental o Cap de la Tartereta (3.051 m). No hay que olvidar que debemos ir equipados y preparados para la alta montaña, nos movemos por encima de los 3.000 metros de altitud y fenómenos como la niebla nos pueden jugar una



▲ Los pequeños tienen que disfrutar al tiempo que aprenden a practicar una montaña segura. En la imagen, el ibón de Coll de Toro. MARTA FERRER

Campaña Montaña Segura

PAUTAS PARA HACER MÁS SEGURAS LAS SALIDAS AL MONTE CON NIÑOS

El verano es un momento muy propicio para salir al monte con niños, pero antes conviene tener en cuenta algunos consejos sobre seguridad y educación para la seguridad

Estos consejos están pensados para actividades con niños medianamente autónomos (bebés y niños que tienen que ser porteados requieren otros específicos). Empezaremos por el principio, la planificación de la actividad, que escogeremos teniendo en cuenta la edad, experiencia en caminar y motivación de los menores, buscando rutas interesantes para ellos. Calcula distancias, desniveles y horarios, añadiendo un amplio margen de tiempo para paradas y descansos extra. Sal solo si hay una buena previsión meteorológica, y deja dicho adónde vais y cuándo tenéis previsto volver, para que alguien esté pendiente de vuestro regreso. Hay que implicar a los pequeños en la preparación de la salida para motivarles y para que aprendan a preparar excursiones de manera segura.

Ahora toca equipar las mochilas bajo el lema '¡Al monte todos con mochila!'. Enséñales que cada uno debe llevar su material (aunque tú lleves una parte). Vestirse adecuadamente es muy importante: ropa de abrigo, calzado de montaña, cortavientos, gorra y protección solar no pueden faltar. Los niños crecen muy

deprisa, así que comprueba las tallas antes de salir!

En media montaña, prevé un extra de ropa para los menores, incluso gorro y guantes, para afrontar cualquier cambio brusco de las condiciones meteorológicas. Como siempre, añade a la mochila un buen mapa, brújula, GPS si lo tienes, botiquín y móvil con la batería cargada y cargador adicional. Si es posible, averigua antes si en la zona por la que te vas a mover habrá cobertura o cuáles son los lugares más cercanos desde los que poder dar un aviso al 112.

Implicar y educar

Haz que los peques se sientan partícipes y deja que lleven parte del material, el mapa, por ejemplo. Cuéntales lo que pensáis hacer y déjales muy claro que la meta es disfrutar, que no pasa nada si no llegamos al destino previsto, la montaña siempre estará ahí esperándonos.

Los pequeños van a reclamar continuamente tu atención, así

que es importante que en el grupo haya una buena ratio adultos/menores.

No te confíes a las fuentes y lleva siempre el agua que vayas a necesitar. Añade comida 'reponedora' y que pueda comerse cada poco tiempo si es necesario. Prepara todo el día anterior, así ganarás tiempo por la mañana y evitarás los olvidos de las prisas. Que no te pese llenar un poco más tu mochila: añade lupas, prismáticos, guías de naturaleza..., lo que se te ocurra para hacer más amena la salida a los pequeños.

Madruza, así enseñarás que a la montaña hay que ir pronto, para evitar caminar en las horas de mayor calor, aprovechar las horas de luz y tener un mayor margen de maniobra ante posibles complicaciones. Una vez en marcha, asegúrate cada cierto tiempo de que los pequeños van bien y disfrutan. Si muestran cansancio, acortaremos la excursión.

Nunca dividiremos al grupo,

nos mantendremos todos juntos: así aprenderán que lo importante no es alcanzar una meta sino disfrutar. Prestaremos especial atención a los cambios meteorológicos para actuar con rapidez y evitar incomodidades a los más pequeños.

Es muy importante no ponerse nervioso si vemos que nuestras previsiones de horarios y planes no se cumplen. Haremos cuantas paradas nos demanden, dejando que sea su estado y sus motivaciones los que marquen el ritmo. Igualmente, tomaremos las decisiones contando con su opinión y su participación, enseñándoles a razonar y a comprender que lo que debe guiarnos siempre es la seguridad y el bienestar del grupo. Procuraremos otorgar a los pequeños parte de la iniciativa, dejarles que jueguen a ser montañeros, hacerles disfrutar aprendiendo a practicar una montaña segura. Más información y consejos en www.montanasegura.com.

MONTAÑA SEGURA

mala pasada y dificultarnos mucho la orientación, sobre todo a la hora del descenso.

Seguiremos bajando en dirección este hasta encontrarnos con el trazado del sendero GR 11.5 (cota 2.650 m), que nos llevará de vuelta transitando entre los estanys o ibones de Cap de la Vall y Negre, y descendiendo desde la collada d'els Estanyets hasta el refugio. Podremos completar la circular en un tiempo, con paradas, de entre 6 y 8 horas.

DAVID CASTILLO

Guarda de Cap de Llauset



CARTOGRAFÍA PRAMES



FEDERACIÓN ARAGONESA DE MONTANISMO



aramon
MONTAÑAS DE ARAGÓN





▲ Corredor en la carrera 4K del Trail Valle de Tena. ORGANIZACIÓN

Carreras por montaña

III TRAIL VALLE DE TENA Y CAMPEONATO DE ARAGÓN

Panticosa y el valle de Tena acogerán del día 25 al 27 de agosto la III Trail Valle de Tena, carrera por montaña en la que se disputará el Campeonato de Aragón de Ultras

Con tan solo dos ediciones a sus espaldas, el Trail Valle de Tena se ha convertido en todo un referente entre las carreras por montaña en nuestro país. Y es que tanto la dureza como la belleza del recorrido han sido claves para que el último fin de semana de agosto esté marcado en el calendario de los amantes del trail running. Este año, como novedad, la prueba presenta un nuevo recorrido 2K (20 km) que, aunque más asequible que los anteriores, conserva el carácter de los otros dos recorridos, el 4K (43 km y 3.600 m+) y el 8K (77 km y 6.800 m+). En estos dos últimos se mantiene como cota máxima el majestuoso Garmo Negro (3.064 m).

La prueba reina, la ultra 8K, tendrá la salida el sábado 26, a las 5.00 desde la villa de Panticosa. Será puntuable para el Campeonato de Aragón de ultras, lo que le otorga aún más emoción. Lugares como el ibón de Catieras,

Brazato, Garmo Negro, ibones Azules, Tebarray o Musales son algunos de los pasos de este recorrido por el valle de Tena.

La 4K sigue siendo la prueba con mayor acogida y un año más ha vuelto a cerrar inscripciones en tiempo récord. Es uno de los maratones por montaña más duros e impresionantes de España. Tendrá la salida el sábado a las 8.00 desde el Balneario de Panticosa.

La novedad de este año, la 2K, tendrá la salida en Panticosa, el domingo 27 a las 7.45. Un preciso ascenso desde Panticosa pueblo hasta el ibón de Sabocos, en paralelo al barranco de Travenosa. Camino escondido y muy poco transitado, para disfrutar de los rincones más escondidos en el área de Panticosa. A posteriori, Punta dera Facera (montaña del Verde), un mirador privilegiado.

Grandes nombres del trail running de nuestro país han pasado por este recorrido, que no deja a nadie indiferente. «Una cita im-

perdible», señalaba la madrina de la prueba, Nerea Martínez, ganadora femenina de la 8K en las dos ediciones celebradas.

Y, como no podía ser de otra manera, a los mandos de la organización técnica de esta carrera se encuentra una de las grandes figuras de trail running de nuestro país: Oscar Pérez, que acompañado de Jesús Sánchez 'Samu' son los creadores de estas tres pruebas que pretenden mostrar todo el potencial y belleza del valle de Tena.

El Trail Valle de Tena es un evento organizado por los ayuntamientos de Panticosa, Sallent de Gállego y la Asociación Turística Valle de Tena, con el apoyo institucional de la Diputación Provincial de Huesca, la Comarca del Alto Gállego y el Gobierno de Aragón, el patrocinio de Energías de Panticosa y Tensina, y la colaboración de la FAM y Aramón, entre otras entidades.

**ASOCIACIÓN TURÍSTICA
VALLE DE TENA**

IV KV a Litro, Copa FAM y Campeonato de Aragón de Ascenso

Organizada por el club de montaña El Último Bucardo, el próximo sábado 19 de agosto tendrá lugar el IV KV a Litro, en Linás de Broto, próxima al Parque Nacional de Ordesa. Será la tercera prueba de la Copa Aragonesa de Carreras por Montaña y Campeonato de Aragón de Ascenso. Una carrera explosiva de 4,15 km y 1.056 m de desnivel positivo, donde los participantes tendrán que dar lo mejor de sí mismos. Ese mismo fin de semana, la organización ha preparado otras actividades alternativas para que nadie se quede sin participar, como son la Andarines KV Litro Solidario, la IV Bucardos Promesas, la VI Vuelta del Último Bucardo y la III Vuelta Corta al Último Bucardo. Más información e inscripciones en: cxm-aragon.com y trofeobucardo.blogspot.com.es

Sabiñánigo acogerá en septiembre la XIII Puyada Oturia

La XIII Puyada Oturia de carreras por montaña tendrá lugar el domingo 17 de septiembre en Sabiñánigo, en la que se disputará el Campeonato de Aragón de Carreras por Montaña Individual en Línea. Organizada por el club Grupos de Montaña Sabiñánigo, la cita forma parte también del calendario de la Coordinadora de Andadas Populares de Aragón (Coapa), con un recorrido de 13 km y 600 m+. La clásica Puyada a Oturia es una carrera de 38 km y 2.200 m+ por la sierra de San Pedro, el monte de Santa Orosia y el pico Oturia. Por séptimo año se celebrará también la Media Maratón Puyada, (21 km y 1.000 m+). Más información en: www.puyadaoturria.blogspot.com.es

Cap de Llauset levanta su segundo edificio

Ya está en construcción el segundo edificio del refugio de Cap de Llauset (Montanuy, 2.425 m), que permitirá en el futuro ampliar su capacidad de las actuales 32 plazas hasta las 80. Como el primero, inaugurado en julio de 2016, se trata de una construcción modular en grandes piezas prefabricadas de madera y chapa para su recubrimiento exterior, que se trasladan en helicóptero para su montaje in situ. En su primer año el refugio ha acogido a 2.532 montañeros, que generaron un total de 3.042 pernoctas. El 11 por ciento de los montañeros alojados eran de procedencia extranjera, un 43% del total, franceses. Entre los nacionales, predominaron los catalanes (36%), seguidos por los aragoneses (29%), valencianos (10,3%), y vascos (8,8%).



▲ Refugio de Cap de Llauset. PRAMES

Día del Andarín, el 17 de septiembre en Zaragoza

El Día del Andarín 'José Antonio Labordeta' tendrá lugar este año el domingo 17 de septiembre. Os Andarines d'Aragón ha organizado una andada de 12,5 km por las riberas del Ebro, con salida (11.00) y llegada junto a la Torre del Agua de Zaragoza. No hace falta inscribirse para participar y quienes acudan serán obsequiados con un desayuno y agua en los avituallamientos. El programa de esta fiesta senderista incluye también juegos tradicionales y premios. Más información en www.osandarines.com.

Agenda de actividades de los clubes

Entre las actividades de alta montaña programadas por los clubes de la FAM para las próximas semanas figuran: los días 16 y 17, la ascensión al pico Aragüells (Aventuras Trepakabras); el domingo 20, ruta de los ibones por el refugio Cap de Llauset (China Chana), pico de la Moleta Iserías (Exea) y zona Vignemale (Rodanas); y el domingo 27, ruta de los ibones de Marboré (China Chana). En barrancos: del 15 al 25 de agosto, salida a los Alpes (Peña Guara); el día 19, el Canaletes (USCTZ); y el 27, al Trigas (Trepakabras). En senderismo: el día 15, el Moncayo, de collado a collado (Senderistas de la Huecha); el día 26, Huechascada (Senderistas de la Huecha); y los días 26 y 27, Astún-Lagos de Ayous (Trepakabras).