



ARAGÓN

Un país de montañas



NOTICIAS MONTAÑERAS
8 / PARA DEPORTISTAS DE 15 A 23 AÑOS: PRUEBAS DE ACCESO AL GRUPO DE TECNIFICACIÓN DE CARRERAS POR MONTAÑA

Nº 705  Suplemento especializado en los recursos turísticos aragoneses y en la actualidad del sector



La plaza del Justicia es uno de los escenarios gratuitos en los que se podrá disfrutar de música en directo durante los días festivos. RAQUEL LABODÍA

DESCUBRE LA OTRA CARA DE ZARAGOZA

2-3/ Estas fiestas del Pilar, la oferta de ocio de la ciudad aumenta, con propuestas para todos los públicos

No faltarán las actividades infantiles, los espectáculos teatrales y unas rutas turísticas muy curiosas



ACTUALIDAD
4 / INFRAESTRUCTURA VERDE: EXCURSIONES POR LAS HUERTAS Y SOTOS DE ZARAGOZA



MONTAÑISMO
6-7 / CIMAS DE LOS PIRINEOS: SUBIDA HASTA MONTE PERDIDO DESDE EL REFUGIO DE GÓRIZ

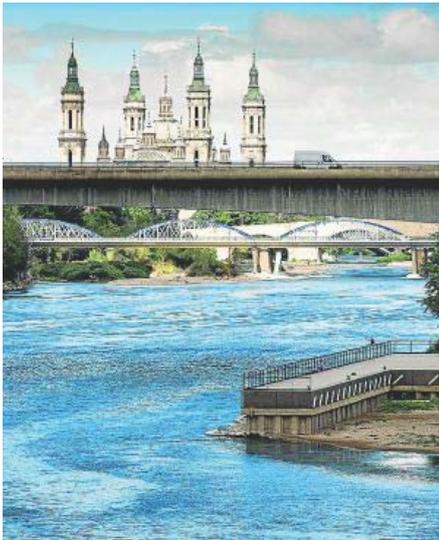
6 DE OCTUBRE DE 2017

PROMUEVE:  **FEDERACIÓN ARAGONESA DE MONTAÑISMO**

CON LA GARANTÍA EDITORIAL DE:  **PRAMES**
www.pram.es

PATROCINAN:  **aramon**

 **GOBIERNO DE ARAGÓN**



▲ La basílica del Pilar desde la ribera del Ebro. OLIVER DUCH



▲ La Casa Solans, en el barrio del Arrabal. RAQUEL LABODIA



▲ Graffiti realizado en el Festival Asalto 2016. R. LABODIA



Más allá de las torres del Pilar

ZARAGOZA, UN DESTINO PARA TODOS LOS GUSTOS

Con motivo de las fiestas del Pilar, la oferta turística de la capital aragonesa aumenta, con actividades tradicionales y propuestas que permiten descubrir 'la otra cara de la ciudad'

Diez puentes jalonan el río Ebro a su paso por Zaragoza. Del Pabellón Puente al Azud de Vadorrey, pasando por los emblemáticos puentes de Santiago y de Piedra, estas construcciones ponen en relieve que la historia de la ciudad no podría concebirse sin el río, como tampoco podría entenderse sin sus monumentos más emblemáticos: el teatro romano, la Basílica del Pilar y la Seo, el Palacio de la Aljafería, las torres mudéjares, los palacios renacentistas o el legado de la Expo 2008.

Visitar cualquiera de estos lugares es una parada casi obligatoria para todos los que se acercan a descubrir el rico patrimonio cultural de la capital aragonesa, viajando a su vez por los 2.000 años de historia de la ciudad.

Más allá de estos imprescindibles, Zaragoza guarda un sinfín de propuestas menos conocidas,

que nada tienen que envidiar a la tradición más arraigada y que permiten descubrir otra esencia de la ciudad.

Coincidiendo además con las fiestas del Pilar, Zaragoza triplica sus propuestas y espacios turísticos haciendo que en cada rincón de sus calles se pueda encontrar un plan diferente.

Museos, teatro y música

Entre otras particularidades, Zaragoza puede presumir de ser pionera en el mundo de la papiroflexia, pues es la única ciudad a nivel europeo que cuenta con un museo dedicado al plegado del papel: el Museo del Origami, en el Centro de Historias, abrió sus puertas en 2013 y acoge desde entonces exposiciones temporales y fondos permanentes. Otras propuestas innovadoras son el IACC Pablo Serrano, dedicado al arte y cultura contemporáneas; el Caixaforum, que actualmente

acoge las exposiciones 'Los pilares de Europa. La Edad Media en el British Museum' y 'Goya y la Corte ilustrada; o Etopia, un centro que rinde culto al arte y la tecnología.

No obstante, no hay que olvidar las propuestas más clásicas, como la Ruta Caesaraugusta, que agrupa el museo del Foro, del Puerto fluvial, de las Termas Públicas y del Teatro, cuyo acceso será gratuito el 12 de octubre, día del Pilar.

También en estas fechas, la ciudad se llena de espectáculos teatrales y conciertos, una manera perfecta de terminar un intenso día de turismo por la ciudad. Los cinco teatros de la ciudad (Principal, Mercado, Las Esquinas, La Estación y Arbolé) cuentan con una amplia programación, a los que se suma el Palacio de Congresos, con el musical 'Priscilla, reina del desierto'; el Auditorio de Zaragoza -donde se celebra el



SIN PERDER LA TRADICIÓN

Aunque son muchas las propuestas turísticas alternativas que Zaragoza ofrece estos días festivos, hay una serie de actos imprescindibles para cualquiera que visite la ciudad.

Pregón de fiestas

El sábado 7 de octubre, a las 21.00, el rapero zaragozano Kase.O dará el pistoletazo de salida de las fiestas en la Plaza del Pilar.

Ofrenda de Flores

El 12 de octubre, a partir de las 7.00, miles de personas llevarán de flores el manto de la Virgen del Pilar.

Gigantes, Cabezudos y Tragachicos

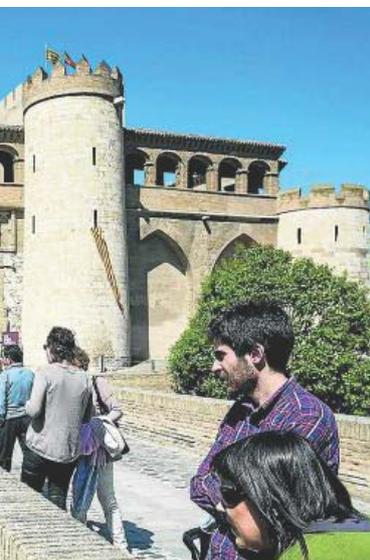
Estos emblemáticos personajes recorrerán diferentes puntos de la ciudad para disfrute de los más pequeños.

Jotas

El 8 de octubre, la sala Mozart del Auditorio acogerá el CXXXI Certamen Oficial de Jota Aragonesa.



▲ 'Río y juego' en la Expo. A. NAVARRO



▲ Palacio de la Aljafería. J. M. MARCO

ciclo de Música Clásica Pilar 2017- y los diferentes escenarios musicales gratuitos repartidos por la ciudad: la plaza del Pilar, donde se podrá disfrutar de grupos aragoneses y de artistas de talla nacional como David Bisbal; la plaza de José María Forqué, con jornadas de tango, country y bailes de salón; o la plaza del Justicia, donde se darán cita grupos de reggae, folk, rock y jazz.

Más allá del centro

Si bien es cierto que en el centro de la ciudad se concentran la mayoría de monumentos y propuestas turísticas, existen otras de lo más interesantes en otros barrios. En el Arrabal, por ejemplo, se puede disfrutar de la Casa Solans, la Estación del Norte o la antigua fábrica de galletas Patria, excelentes muestras de edificios modernistas.

Por otra parte, y gracias al Festival Internacional de Arte Urbana



▲ Museo de Origami, en el Centro de Historias. GUILLERMO MESTRE



▲ Concierto en la plaza del Justicia. JULIÁN FALLAS

no, barrios como Valdefierro, Delicias, Jesús o San José esconden entre sus calles varios grafitis y murales que bien merecen una visita. Aunque las rutas guiadas solo se organizan durante la celebración del festival –a mediados de septiembre–, estas muestras artísticas siguen a la vista para disfrute de vecinos y visitantes.

En la zona de la Expo, además de contemplar las muestras de arquitectura más vanguardista que dejó la Exposición Universal, se puede disfrutar del Parque del Agua, un amplio espacio natural en el que se realizarán múltiples actividades al aire libre. Además, estos días se configura como un entorno ideal para las familias, ya que el Frente Fluvial acoge 'Río y Juego', una actividad con juegos infantiles y actuaciones de magia y teatro. También en esta zona se encuentra el Acuario Fluvial de Zaragoza –el más grande de Europa–, con más de 4.000 animales procedentes de los cinco principales ríos del planeta: Nilo, Mekong, Amazonas, Murray-Darling y Ebro. Su visita puede acompañarse con el Megabús, el bus turístico infantil de la ciudad, otra opción muy interesante para grandes y pequeños.

de lo más variopintas, como la 'Ruta geológica Zaragoza Jurásica' o 'Zaragoza en femenino', un paseo con el que descubrir la ciudad a través de las mujeres que marcaron su historia, como Agustina Zaragoza o Casta Álvarez, heroínas de Los Sitios. Los más románticos, pueden optar por 'Historias de amor en la Aljafería', –puesta en marcha por gozarte.net–, que permite conocer uno de los monumentos más emblemáticos a través de relatos que entremezclan realidad y ficción, como la historia de Gaiferos y Melisendra, Felipe de Gali o del Trovador Manrique de Lara y la hermosa Leonor.

Rutas singulares

La ribera del Ebro es otro de los

espacios naturales imperdibles de la ciudad, que además puede disfrutarse sobre dos ruedas, ya que existe una amplia red de carriles bici y vías ciclables. Una manera saludable de descubrir la ciudad, ya que a este paseo se añaden otras rutas puestas en marcha por el Ayuntamiento que permiten pasear bajo los artesanos mudéjares, seguir los pasos de Goya o descubrir los galachos de Juslibol.

A las propuestas del Consistorio, se añaden más rutas que organizan otras entidades de ocio y turismo. Es el caso de ocio-singular.com, un portal que organiza rutas

de lo más variopintas, como la 'Ruta geológica Zaragoza Jurásica' o 'Zaragoza en femenino', un paseo con el que descubrir la ciudad a través de las mujeres que marcaron su historia, como Agustina Zaragoza o Casta Álvarez, heroínas de Los Sitios. Los más románticos, pueden optar por 'Historias de amor en la Aljafería', –puesta en marcha por gozarte.net–, que permite conocer uno de los monumentos más emblemáticos a través de relatos que entremezclan realidad y ficción, como la historia de Gaiferos y Melisendra, Felipe de Gali o del Trovador Manrique de Lara y la hermosa Leonor.

NEREA TIRADO



DE UN VISTAZO

1

Si hay algo que caracteriza al 'skyline' de Zaragoza son sus torres, que en su mayoría se alzan en el casco histórico y pueden divisarse casi desde cualquier punto de entrada a la ciudad. Desde una de ellas –la de San Francisco de Borja, en la basílica del Pilar– se puede contemplar una panorámica de 360º de toda la capital aragonesa. Un viaje de unos 20 segundos –tiempo que tarda el ascensor en subir hasta arriba– altamente recomendable, más si cabe tras la Ofrenda de Flores.

2

El carrillón de la Diputación Provincial de Zaragoza se encuentra situado en lo alto de su edificio principal, en la plaza de España y solo es visible desde la calle del Cinco de Marzo. Compuesto por 33 campanas –la más pequeña pesa 40 kg y la más grande 2.000 kg–, solo se puede tañer de manera manual. En España tan solo existen tres instrumentos de estas características en funcionamiento y Zaragoza puede presumir de tener uno de ellos.

3

El portal turístico del Ayuntamiento de Zaragoza –www.zaragozaturismo.com– contiene toda la información sobre los diferentes servicios que ofrece la ciudad, como el bus turístico, rutas recomendadas y visitas guiadas, alojamientos... Además, con motivo de las fiestas del Pilar, incluye información útil sobre cómo desplazarse en estos días festivos.

DÓNDE COMER GASTRONOMÍA PARA TODOS LOS PALADARES



De tapas o en la mesa, tradicional o de vanguardia... La oferta gastronómica de Zaragoza tiene propuestas para todos los gustos, si bien es cierto que tapear por el centro debería ser un imprescindible de cualquiera que se acerque a la ciudad. Para hacerlo en condiciones, nada mejor que visitar las típicas tascas de El Tubo, que se reparten por las estrechas calles del casco histórico de la ciudad llenando de vida y ambiente todos sus rincones, o el nuevo espacio gastronómico de Puerto Cinegía, en plena plaza de España. Además, coincidiendo con la celebración de las fiestas del Pilar, la ciudad aumenta su oferta con nuevos espacios que permiten disfrutar de la gastronomía aragonesa más auténtica. La Muestra Aragonesa y la Muestra de Artesanía –que se ubican en la plaza de los Sitios y en el paseo de Echegaray y Caballero– permiten disfrutar de las recetas más autóctonas, además de adquirir un recuerdo de lo más apetitoso. Otras opciones son La Carpa Aragón o el II Festival de Food Trucks de Zaragoza, espacios en los que también habrá espectáculos teatrales y música en vivo.



Entornos urbanos PASEOS POR LOS SOTOS Y HUERTAS DE ZARAGOZA

El paisaje y la biodiversidad de los espacios naturales que rodean la ciudad puede conocerse en las salidas dominicales que organiza el Ayuntamiento y Voluntarríos hasta el 26 de noviembre

El entorno de Zaragoza ofrece abundantes parajes, desconocidos las más de las veces, para poder disfrutar de la naturaleza muy cerca de la ciudad. Las salidas que se proponen dentro de la actividad 'Zaragoza, entre huertas y sotos' son una buena muestra de esa infraestructura verde que rodea el anillo urbano. Hasta finales de noviembre se han programado varias excursiones, centradas, en este caso, en lugares ligados al agua.

El Ayuntamiento de Zaragoza en colaboración con la asociación Voluntarríos ha organizado estas excursiones que se realizan las mañanas de los domingos. Dos monitores de la asociación guían a los participantes, y ayudan a interpretar el entorno que se recorre. Aunque no es necesaria inscripción previa, se aconseja hacerlo, especialmente en los lugares en los que es necesario contratar autocar para el desplazamiento.

Las próximas salidas programadas permitirán conocer tres puntos muy distintos y observar aspectos diferenciados de este tramo del Ebro. Así, el domingo 15 la visita llevará hasta el río Gállego, para recorrerlo por su margen izquierda. Partiendo del puente de Santa Isabel, se recorrerá la margen izquierda hasta un mirador antes de la desembocadura en el Ebro. «Caminaremos por un sendero que se formó tras la rehabilitación de este tramo y permite ir más cerca del río, unos 3 km de ida y vuelta», explica desde Manuel Lucas, desde Voluntarríos. En este caso «existe una pista paralela al camino que se puede seguir incluso en silla de ruedas», añade Lucas, quien destaca que todas las salidas propuestas son recorridos fáciles de recorrer y de corta longitud, «entre 2 y 5 km», dice.

Durante esta visita se conocerá la vegetación típica de los sotos del Ebro: «Aunque la zona fue repoblada se ha naturalizado mucho el paisaje y ahora puede ver-



SIETE SALIDAS PROGRAMADAS POR LAS ZONAS FLUVIALES Y HUMEDALES DE LA CIUDAD



▲ Bonita imagen del río Gállego hace una semana. MANUEL LUCAS

Todas las salidas parten del Paraninfo de la Universidad, a las 9.30 de la mañana. El desplazamiento se realiza siempre en transporte público, excepto en dos de las salidas.

- 15 de octubre: Gállego. Santa Isabel (Movera).
- 22 de octubre: Balsa de Larralde (Garrapinillos). Con autocar.
- 29 de octubre: Soto de La Mejana (Pastriz). Con autocar.
- 5 de noviembre: Soto del Francés (La Cartuja Baja).
- 12 de noviembre: Soto de Las Perlas (La Cartuja Baja).
- 19 de noviembre: Soto de Juslibol.
- 26 de noviembre: Soto Ferreruela (Monzalbarba).

El coste de cada excursión es de 3 euros, a los que se suman otros 3 para las que se realizan en autocar. En grupos familiares, los menores de 7 años tienen inscripción gratuita. Es aconsejable preinscribirse, y obligatorio en el caso de grupos de más de 10 personas.

La inscripción debe realizarse en el correo electrónico voluntarríos@gmail.com. Más información: Gabinete de Educación Ambiental del Ayuntamiento de Zaragoza: 976 724 241.

Estos espacios aportan lugares para el ocio además de otros servicios

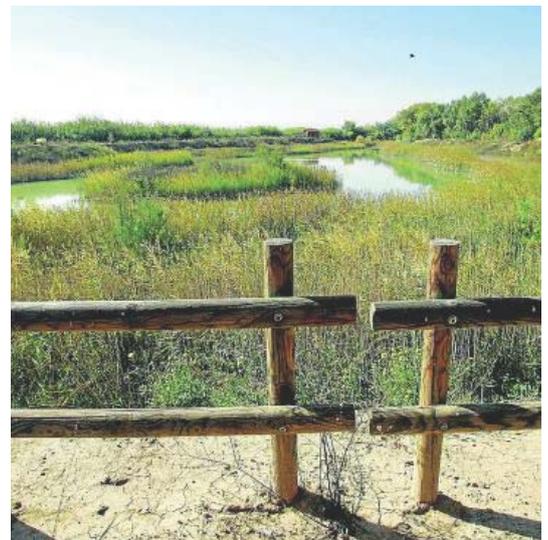
se la vegetación típica de ribera: álamos y chopos entre las especies de árboles, y cornejos o majuelos en el sotobosque», señala Lucas.

Observar la avifauna

Con un poco de suerte, durante el recorrido podrá verse la avifauna habitual de estas zonas acuáticas, como la majestuosa garza real o los omnipresentes ánades reales «además de las aves del soto, que reconoceremos por el canto», dice el guía.



▲ La orla vegetal domina la balsa de Larralde, donde la lámina de agua presenta ahora



▲ Mirador sobre una de las balsas del galacho de Juslibol. OLIVER DUCH

La siguiente visita llevará a los participantes hasta la balsa de Larralde, un pequeño humedal cercano a Garrapinillos, cuyo origen puede estar en el freático del Ebro, o en los sobrantes de regadíos. En todo caso, este pequeño oasis húmedo muestra la habitual orla de carrizales y vegetación de ribera propias de estos ecosistemas. La visita se completa con una visita al cercano Canal Imperial, lo que supondrá un recorrido de unos 2 km.

El último fin de semana de octubre se completará con una salida a otro de los ecosistemas propios del río: el soto de La Mejana, un espacio de impresionantes magnitudes, con sus 40 hectáreas, en las que se combinan ejemplos tanto de sotos como de praderas.

En algunos casos se trata de bosques de ribera que llegan a ser una impenetrable junglas, siempre en la orla cercana a la orilla.

Los espacios visitados en este ciclo de salidas forman parte de la llamada Infraestructura Verde de Zaragoza, al amparo de los programas Life de naturaleza de la Unión Europea. Los espacios naturales de los perímetros urbanos no sólo proporcionan oportunidades de ocio y esparcimiento muy cerca de casa, facilitando pautas de vida sana, sino que también dan servicio a la población urbana. En Zaragoza, los sotos sirven para suavizar los efectos de las crecidas, absorbiendo las aguas y frenando su velocidad.

M. J. MONTESINOS



...a escaso nivel. MANUEL LUCAS



▲ Un cormorán en vuelo. HERALDO



▲ Ánade real. JAVIER PARDOS/HERALDO



▲ Gaviotas en el Ebro. A. ALCORTA/HA

BREVES



Presentan 'Los caminos del agua: de los balnearios a Gallocanta'

■ Esta semana se presentó el libro 'Los caminos del agua: de los balnearios a Gallocanta', una guía que recorre toda la riqueza patrimonial y natural del tramo alto del Jalón –incluidos los ríos Piedra y Mesa–, la zona de Gallocanta y los valles del Ribota y el Manubles. El libro es obra de la historiadora Mari Sancho Menjón y el periodista Santiago Cabello, quien es autor también de las fotos, y ha sido editada por la Diputación de Zaragoza. La obra puede descargarse, en formato pdf, de la página web de la Diputación de Zaragoza (zaragozaturismo.dpz.es). En la zona recogida en la guía destaca la belleza «del mudéjar y el agua», afirma Mari Sancho Menjón.

Guías turísticas por las huellas de Goya, Buñuel y Moncada

■ Aragón ha presentado en Liber, la Feria Internacional del Libro de Madrid, tres libros que desarrollan sendas rutas culturales, gastronómicas y turísticas basadas en las figuras del pintor Francisco de Goya (escrito por Félix Teira), el director Luis Buñuel (a cargo de Mariano Gistaín), y el escritor Jesús Moncada (por Ramón Acín). Los libros, editados por el Gobierno de Aragón, no son una guía turística al uso, sino que los autores se basan en estos personajes para hablar también de los sitios asociados a ellos, con una segunda parte sobre hostelería y platos típicos de cada zona.

NO TE PIERDAS

Visitas a la estación de Canfranc

■ Espectáculo. Canfranc ha organizado visitas guiadas a las estaciones en la que este viernes, sábado y domingo se ofrecerá un espectáculo de luz y sonido, a las 21.30. Horario de visitas: viernes, 12.30 y 17; sábado, 11, 12.30, 17 y 18.30; domingo, 11 y 12.30. Obligatorio realizar reserva previa en la Oficina de Turismo de Canfranc (974 373 141). También habrá visitas al puente del Pilar (11 al 15 de octubre).



PLANES PARA ESTAS SEMANAS

1



Fiestas del Pilar también en Fraga, Puértolas, Torla-Ordesa, Manzanera, Noguera y Arcos de Salinas

No solo Zaragoza celebra fiestas pilaristas en estas fechas. Conocidas son también las fiestas del Pilar de Fraga, que comenzarán el martes, 10 de octubre, con el 'cohetazo' y seguirán hasta el domingo a las 21.30. Otros municipios oscenses con festejos pilaristas son Puértolas (este año, del 11 al 15 de octubre) y Torla-Ordesa (del 11 al 14). También en la provincia de Teruel diversos municipios de la comarca del Gúdar-Javalambre tienen como día grande el 12 de octubre: Manzanera celebra sus fiestas del Pilar este año del 11 al 15 de octubre; su vecina Arcos de Salinas festeja a la Virgen del Pilar con celebraciones programadas del 11 al 15 de octubre, que tendrán continuación el 3 y 4 de noviembre; finalmente, Noguera dispondrá de verbenas, vaquillas y concursos del 11 al 14 de octubre.

2

Enoturismo: el bus de la Ruta del Vino viaja este sábado hasta Paniza y Fuendetodos

El autobús del Vino de Campo de Cariñena mezcla mañana enoturismo y cultura con la visita a las localidades de Fuendetodos y Pa-

niza. La salida se lleva a cabo desde el Museo Pablo Serrano de Zaragoza, a las 9.30. La primera parada del autobús se realizará en Fuendetodos, donde se visitará la Casa Natal de Goya, el museo del Grabado y sala exposiciones Zuloaga. Tras este recorrido se emprenderá camino a Paniza, donde está previsto visitar las bodegas a las 12.00 en un tour enoturístico. La comida se llevará a cabo también en esta localidad, que luego se visitará por durante la tarde. Más información en www.rutadelvinocampodecarinena.com.

3



Tarazona celebra este fin de semana la I Feria 'Tierra de Moncayo', de alimentación y artesanía

Este fin de semana Tarazona celebra la I Feria 'Tierra del Moncayo' que contará con diferentes actividades y un mercado agroalimentario y artesanal. La feria comenzará mañana sábado, con el espacio infantil 'Piensa lo que como, consumo cuidado'. Posteriormente, de 18.30 a 20.30 habrá un encuentro entre iniciativas agroalimentarias de la zona. El domingo, la plaza de España contará con un mercado agroalimentario y artesanal con productos locales y sostenibles de la tierra del Moncayo, también habrá una yincana infantil y una degustación de alimentos locales. La feria coincide con la celebración de las fiestas de San Atilano que también ofrecen diversas actividades.



Y TAMBIÉN EN DIGITAL
unpaisdemontañas.heraldo.es

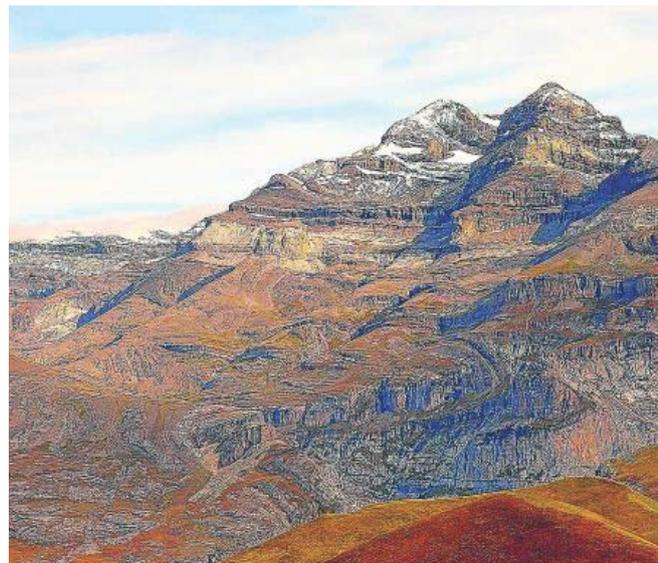





Cimas de los Pirineos

MONTE PERDIDO DESDE EL REFUGIO DE GÓRIZ

El refugio de montaña de Góriz, en el Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido, es un buen punto de partida para realizar la ascensión a la Punta de Treserols o Monte Perdido, una de las cumbres míticas de los Pirineos



▲ Las Treserols: Cilindro de Marboré, Monte Perdido y Pico d'Añiscló.

JAVIER ROMEO/PRAMES

En las cabeceras de los valles de Ordesa y Pineta, el macizo de Monte Perdido es uno de los destinos montañosos más visitados del Pirineo aragonés. La Punta de Treserols o Monte Perdido (3.348 m) es la tercera cima más alta de los Pirineos y también la más elevada en un entorno de tres mil embleáticos como el trío del que forma parte (las Tres Sorores o Treserols, las tres hermanas), con el Pico de Añiscló y el Cilindro de Marboré. Aunque hay quien prefiere hacerlo por la vertiente noreste, desde el valle de Pineta, la vía normal para subir al Monte Perdido discurre por la vertiente suroeste, por el valle de Ordesa.

Nos encontramos en territorio del Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido. Desde la cara sur hay dos puntos de inicio habituales que convergen en el refugio de Góriz, la pista de las Cutas-Mondizieto y la pradera de Ordesa, que elegimos en esta ocasión. Desde el aparcamiento de la pradera de Ordesa (1.320 m), lo más sencillo es seguir la pista forestal (sendero señalizado del parque SIA 4) que remonta la margen derecha del valle del Arazas por un frondoso hayedo-abetal. La pista pasa junto a pintorescas cascadas como las de Arripas, la Cueva y las del Estrecho antes de salir del bosque, llegar a las gradas de Soaso y pasar junto a la cascada de la Cola de Caballo (1.775 m, unas 2 h 45 min).

Una vez cruzada la palanca sobre las aguas del Arazas, tendremos que superar las paredes rocosas del circo de Soaso, descartando la Senda de los Cazadores (sendero del parque SA 21), que prosigue a la derecha hacia a la faja de Pelay. La subida al refugio puede hacerse por las cadenas y clavijas de Soaso que ayudan a superar el resalte rocoso, o bien por el camino de las Mulas (SA 24), recorrido más largo pero que

DE UN VISTAZO



DATOS ÚTILES

Tipo de recorrido: ida y vuelta.

Distancia: 9 km

Horario: 6 h 10 min. (sin paradas).

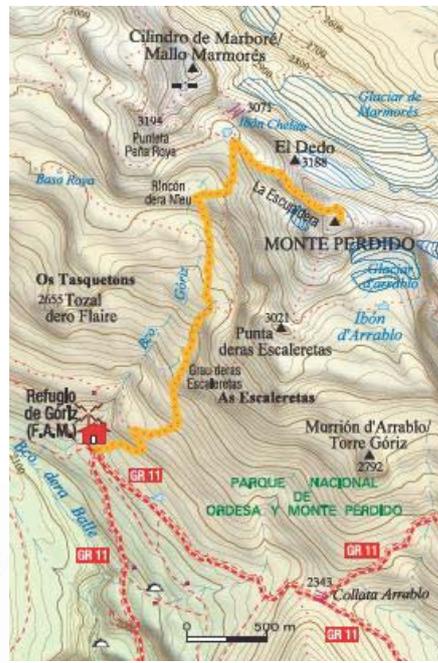
Dificultad: alta.

Desnivel +/-: 1.155 m.

Época recomendada: verano. **Acceso:** desde Boltaña o Sabiñánigo por la N-260 hasta Torla-Ordesa.

Sitios de interés:

- www.montanasegura.com/guias/monte_perdido/
- www.alberguesyrefugiosdearagon.com/
- www.aragon.es/ordesa



RUTA

CARTOGRAFÍA PRAMES

► Excursionistas en el refugio de Góriz.

REFUGIO DE GÓRIZ



► Vista del conjunto de la canal de La Escupidera.

MONTAÑA SEGURA



► Montañeros bajando de Monte Perdido hacia el ibón Chelau.

PRAMES



asciende en cómodas lazadas. Las dos opciones confluyen y, tomando dirección norte, conducen sin pérdida hasta el refugio de Góriz (2.200 m, 4 h 10 min desde la pradera de Ordesa). Cuando hay nieve, el tramo inicial del camino de las Mulas, que se evita subiendo por las clavijas, es un itinerario peligroso por los aludes.

Ascensión desde Góriz

Ubicado a 2.195 m de altitud, el refugio de Góriz es una histórica instalación montañera abierta todo el año y que presta servicios desde hace ya medio siglo ofreciendo 72 plazas de alojamiento.

Con hielo y nieve, el paso de 'La Escupidera' exige usar piolet y crampones

La ascensión desde Góriz al Monte Perdido es una exigente ruta de alta montaña que en 4,5 km supera más de 1.100 m de desnivel positivo acumulado, superando el paso de 'La Escupidera', un tramo poco antes de alcanzar la cumbre que con nieve resulta expuesto y peligroso, obligando a usar crampones y piolet. Es recomendable hacer esta ruta en condiciones de verano (desde finales de junio hasta septiembre) ya que con nieve y hielo resulta peligrosa y de elevada dificultad. En verano también es muy probable que tenga nieve en sus cotas más altas. Antes de decidimos, lo me-

jor es consultar en la web del refugio el estado de la ruta (www.goriz.es), que esta semana estaba sin nieve en el recorrido.

El sendero parte del refugio en dirección noreste por la margen izquierda del barranco de Góriz. El camino, bien marcado, supera en zigzag unos contrafuertes iniciales y se encamina entre pastizales y pedreras hasta adentrarse en un laberinto de grandes bloques de piedra. Aquí pondremos atención para no perder de vista los mojones que nos señalan el mejor itinerario entre las numerosas sendas marcadas. Superada esta zona, afrontaremos un



tramo de pedreras que nos llevará hasta el ibón Chelau o Helado, considerado como el lago ubicado a mayor altura del Pirineo, 2.988 m. Ubicado entre las cumbres del Cilindro de Marboré y el Monte Perdido, sus aguas alimentan a la gran cascada de Gavarnie (Francia). Hasta aquí llevaremos unas 2 horas 30 minutos de ascensión.

Las aguas del ibón Helado alimentan la gran cascada de Gavarnie



Desde el ibón, giraremos a la derecha en dirección sureste para encaminarnos a la canal de fuerte pendiente que desciende desde la misma cima del Monte Perdido. Pondremos especial atención en el punto en el que el camino deja el resalte rocoso para adentrarse en la canal, conocido como 'La Escupidera' ya mencionada, punto especialmente peligroso con presencia de nieve y hielo que pueden hacernos resbalar y despeñarnos. En esas circunstancias es obligatorio el uso de piolet y crampones.

La canal nos conduce hasta un pequeño collado (3.135 m), justo encima de los glaciares de la cara norte. Giraremos entonces a la derecha para alcanzar una pequeña elevación en la que el pilar de un vértice geodésico señala nuestro destino, la cima del Monte Perdido (3.348 m, 3 h 40 min). El regreso lo realizaremos por la misma ruta, completando algo más de seis horas (sin paradas) desde nuestra salida hasta el retorno al refugio de Göriz.

PRAMES



◀ Estar solo ante cualquier peligro obliga a extremar precauciones y prestar la máxima atención.

MONTAÑA SEGURA

Campaña Montaña Segura

MONTAÑEROS SOLITARIOS Y EL REFUERZO DE LOS PROTOCOLOS DE SEGURIDAD

Salir a la montaña en solitario comporta riesgos adicionales que hay que tener en cuenta para reforzar las pautas y protocolos de seguridad

A las habituales pautas y protocolos de seguridad (planifica-equipa-actúa), el montañero solitario debe sumar los matices derivados de esa circunstancia de no ir acompañado. Tres lemas nos ayudarán a hacer más segura nuestra experiencia: lo menos difícil es más seguro; tu equipo es tu mejor compañero y atención plena en todo momento.

En la planificación, procuraremos seleccionar una actividad menos compleja que las que habitualmente afrontamos y evitar pasos expuestos, reducir dificultades para aumentar la seguridad. Descartaremos salidas con posible mal tiempo, calcularemos horarios para tener buenos márgenes ante imprevistos y tendremos un plan alternativo fácilmente realizable si nos toca que renunciar al objetivo principal. Dejar a alguien de confianza que vaya a estar pendiente de nuestro regreso una 'declaración de intenciones de montañeros solitarios', con los planes y detalles de nuestra salida, resulta de vital importancia (modelo en la web de www.montanasegura.com).

También lo es no olvidarnos de cerrar el aviso al término de la actividad, para no disparar una falsa alarma.

Cuando hacemos montaña en solitario, el equipo es nuestro único compañero. Nos aseguraremos de llevar un calzado apropiado, ropa de abrigo, impermeable o cortavientos, gorra y protección solar, gorro y guantes (para alta montaña). No deberían faltarnos un buen mapa, brújula y GPS con la ruta cargada (el smartphone también es un GPS), móvil con la batería cargada, otra de repuesto, externa o cargador solar. Nos informaremos sobre los puntos con cobertura telefónica y llevaremos un botiquín completo y revisado (con manita térmica), frontal con pilas de repuesto y material técnico (piolet y crampones), si pensamos que podemos necesitarlo. Si la actividad es de día completo o de alta montaña, es una

buena idea añadir un sobretubo que, con un cordino y los bastones de travesía, nos permitirá improvisar una tienda para resguardarnos.

Prudencia y máxima atención
Actuar con la máxima atención y precaución resulta clave cuando no hay nadie a nuestro lado para avisarnos o ayudarnos. Madrugar un poco más de lo habitual nos dará un margen extra de tiempo ante imprevistos. Es importante que intentemos comunicarnos con nuestra persona de contacto durante la actividad y que le avisemos de cualquier cambio de planes. Si se lo pedimos, los guardas de los refugios estarán atentos a nuestra situación especial de montañero solitario.

Cada cierto tiempo nos preocuparemos de confirmar la ruta con el mapa y el GPS, valoraremos nuestro estado físico y anímico y comprobaremos si esta-

mos cumpliendo con los horarios previstos. Si tenemos que pasar por algún paso expuesto o que nos resulte confuso, procuraremos que algún otro montañero que se encuentre por la zona esté pendiente de nuestros movimientos. Si no es posible, lo mejor es no arriesgar y darnos la vuelta. Lo mismo haremos si apreciamos que la meteorología puede ponernos en situación de peligro.

Todos los años hay accidentes graves y rescates de montañeros solitarios. La montaña en solitario es menos segura porque ante una emergencia o accidente la capacidad de reacción, asistencia y aviso se limitan a los recursos y al grado de autonomía del accidentado. Por ello, si somos un montañero solitario, debemos reforzar el habitual 'planifica, equipa y actúa con prudencia', antes y durante toda la actividad.

MONTAÑA SEGURA





▲ La prueba física consistirá en un ascenso individual cronometrado y un descenso en grupo. MANU MARTOS

Pruebas para el ingreso CARRERAS POR MONTAÑA: ACCESO AL GTACAM 2018

El 11 de noviembre se desarrollará la prueba física de acceso al Grupo de Tecnificación de Carreras por Montaña de Aragón (GTACAM) en 2018, para deportistas de entre 15 y 23 años

El objetivo principal del GTACAM, que depende de la FAM, es la formación técnica y deportiva de aquellos chicos y chicas con edades comprendidas entre los 15 y los 23 años (en esta ocasión, cumplidas a 31 de diciembre de 2018) que demuestren tener un especial potencial para la práctica de las carreras por montaña. Los jóvenes interesados en formarse en esta disciplina deportiva deben inscribirse en www.fam.es/altonivel/GTACAM antes del 4 de noviembre.

La prueba física será el 11 de noviembre en la antigua hospedería del pantano de Arguis, a las 9.30. Desde allí se realizará una salida en grupo de todos los aspirantes y técnicos para cruzar la presa y ascender por pista hasta el comienzo de un sendero abierto este año, que asciende hasta el collado de las Calmas. Se realizará el ascenso, de forma individual y cronometrada, con comienzo en la pista y final tras superar unos

400 m de desnivel positivo en aproximadamente 2 km.

Terminada la prueba de ascenso y ya de forma conjunta, se realizará el descenso desde el collado de las Calmas por el sendero de 'Los Pozos de hielo de las Calmas' hasta la pista y luego hasta la presa y las inmediaciones de la Hospedería, donde finalizará la prueba física de evaluación. La distancia total recorrida será de unos 7,5 km.

La selección de los deportistas se realizará teniendo en cuenta los resultados de la prueba física, el currículo deportivo del aspirante (presentado al director del GTACAM) y el criterio técnico del director y del equipo técnico. Se vestirá pantalón corto o mallas, camiseta, cortavientos, guantes, buff, térmica... estando atentos a la climatología para adaptar material y prendas. Hay que llevar zapatillas de trail y mochila o cinturón portabidones, siendo opcionales los bastones. Por cuestiones de climatología adversa u otras, se podrá cambiar el iti-

nerario o la prueba, total o parcialmente.

Para poder participar en las pruebas de selección, se deberán cumplir los requisitos de edad, aportando en caso de ser menores una autorización paterna (modelo en la web); cumplimentar la ficha de inscripción; adjuntar certificado médico que acredite no padecer ninguna alteración física que impida la práctica de esta modalidad deportiva, y estar en posesión de la tarjeta FAM (quienes no la tengan, pueden sacarse la licencia por los meses que quedan del año a un precio reducido). La ficha de inscripción, autorización paterna, certificado médico y copia de la tarjeta FAM se enviarán a fam@fam.es antes del 4 de noviembre. A los candidatos que hayan presentado correctamente su documentación, se les confirmará con antelación a la fecha de la prueba física de acceso, su aceptación para realizarla.

MANUEL MARTOS
Director del GTACAM

Buenos resultados en las competiciones nacionales de carreras por montaña y escalada en bloque

Tras el verano han vuelto las competiciones nacionales de las carreras por montaña y la Copa de escalada, con muy buenos resultados de los deportistas aragoneses. El domingo 1 de octubre se celebró en Dalias (Almería) la Carrera Alpina Sierra de Gádor (27,50 km y 1.680 m+), cuarta prueba de la Copa de España de Carreras por Montaña en Línea, organizada por el CD A Que Atacamos y en la que destacó la actuación de los integrantes de la selección FAM-Scott Albert Ferrer (2º absoluta masculina), Pilar Prades (1ª veterana y 5ª absoluta femenina), Daniel Osanz (1º junior masculina) y Yaiza Miñana (2ª junior femenina), ésta última integrante también del grupo de tecnificación (GTACAM). También compitieron en categoría absoluta masculina Alex Marín (15º), Javier Barea (16º) y el joven Omar Ladoufi (49º), que fue 6º en categoría promesa.

Por otro lado, el sábado 30 de septiembre se disputó en las instalaciones madrileñas de The Climb la primera prueba de la Copa España de Escalada en Bloque, en la que la aragonesa Rebeca Pérez quedó 5ª en categoría sénior femenina.

Exitoso primer encuentro activo de otoño 'Mujer y montaña FAM' en Jaca

El pasado fin de semana tuvo lugar en Jaca el primer encuentro activo de otoño 'Mujer y montaña FAM', en el que participaron 75 personas. El encuentro, organizado desde la vocalía de mujer y montaña de la FAM, contó como ponentes con Marta Alejandre, Rocío Hurtado, Gemma Urzaiz y Olga Rived, residentes en Jaca, y Teresa Tiñena, oscense residente en Pamplona. El mal tiempo no impidió que el sábado por la mañana se ascendiera a la Peña Oroel. Ya por la tarde se celebró una mesa redonda y charla en el Salón del Ciento del ayuntamiento de Jaca, colaborador principal del encuentro junto a distintas firmas comerciales y al Club Pirineista Mayencos, que ofreció también sus instalaciones.



Día del Senderista en la Aragón Sur de Teruel

El domingo 8 de octubre y coincidiendo con la marcha 'Aragón Sur' que organiza el Grupo Alpino Javalambre, se celebrará en el parque de la Fuente Cerrada de Teruel el XIX Día del Senderista de Aragón. La marcha constará de un itinerario de 21 km y otro más corto de 14,3 km y 357 m+ sobre el que se desarrollará el Día del Senderista. La FAM ha previsto un servicio de autobús desde Zaragoza, con salida a las 7.00 (precio de 12 euros federados y 15 no federados). La inscripción en la marcha tiene un coste de 15 euros (no federados 17) e incluye dorsal, avituallamientos, sorteo de regalos, bocata de jamón de Teruel y camiseta. Los clubes que fleten su propio autobús, deben realizar la inscripción en la FAM o directamente con el Grupo Alpino Javalambre (galpinoj@gmail.com). Quienes acudan desde Zaragoza en el bus de la FAM, podrán hacer las inscripciones y pagar en las oficinas de la Federación antes del 4 de octubre (calle Albareda 7, 4º 4ª, tel.: 976 227 971). Más información en www.aragonsur.blogspot.com.es

Agenda de actividades de alta montaña, barrancos, escalada, charlas y proyecciones

Entre las actividades en alta montaña programadas por los clubes de la FAM para las próximas semanas figuran el día 21 de octubre salida a la sierra de Alanos (CP Mayencos), el día 22 'Trilogía del Aspe' (CM Exea), ruta del Moncayo (AS Cimas), lago Marboré y pico Astazu desde Pineta (Lo Bisaurín), y el día 28, la Faja de las Flores (Monakayak Hiberus). En barrancos, del 12 al 15 salida a Andalucía (Peña Guara), del 26 al 29, a Mallorca (Aventuras Trepakabras) y el sábado 28, Guara (As Cimas). En escalada, el día 25, competición y fiesta boulder en Alfajarín (CM Pirineos). En charlas y proyecciones, el martes 17 de octubre, 'Alpinismo delictivo en el valle de Langtang', a cargo de Jorge y Chema Galve (20.30, sede del CM Pirineos de Zaragoza).