



ARAGÓN

Un país de montañas



NOTICIAS MONTAÑERAS
8 / KILÓMETRO VERTICAL:
DOS ARAGONESES,
A LA CONQUISTA DE LA
CARRERA MÁS SUFRIDA

Nº 737  Suplemento especializado en los recursos turísticos aragoneses y en la actualidad del sector



Aragón cuenta con terrenos óptimos para practicar la marcha nórdica, que se suman a la belleza y la diversidad de los paisajes. FERNANDO MORATA

ARAGÓN, UN BUEN LUGAR PARA EL **NORDIC WALKING**

2-3/ Las Primeras Jornadas de Marcha Nórdica ofrecen talleres y prácticas para conocer e iniciarse en este deporte

Una práctica en auge como actividad de ocio, para mejorar la salud y como competición deportiva



ACTUALIDAD
4-5/ LAS III JORNADAS DE
ORQUÍDEAS DE LA SIERRA DE
ALBARRACÍN SE CELEBRAN
DEL 25 AL 27 DE MAYO



DE RUTA
6-7/ UN ITINERARIO A TRAVÉS
DE BOSQUES VÍRGENES DE
SOFUENTES A SOS DEL REY
CATÓLICO, POR EL PR-Z 112

18 DE MAYO DE 2018

PROMUEVE:



CON LA GARANTÍA
EDITORIAL DE:



PATROCINAN:





Paseos por la naturaleza



▲ Cualquier camino con firme en el que el bastón se clave cómodamente permite iniciarse en este deporte, creado en Finlandia en 1930. FOTOS: FERNANDO MORATA

MARCHA NÓRDICA, LA FORMA DE ANDAR MÁS COMPLETA

Los bastones, que son la característica del joven deporte de la marcha nórdica, permiten trabajar al caminar toda la musculatura del cuerpo. Así aportan importantes beneficios físicos y emocionales a la vez que se disfruta de la naturaleza y los paisajes de Aragón

Hace no muchos años llamaba la atención ver andar a alguna persona, caminando con bastones de deporte por parques urbanos y otros terrenos. Pero ahora ya no solo es frecuente, sino que se reconoce a quienes lo hacen como practicantes de marcha nórdica, una muestra más del gran crecimiento en todo el mundo de una disciplina deportiva que es asequible para todo tipo de público y ofrece una manera

fácil de disfrutar de un estilo de vida activo y saludable.

El éxito de la marcha nórdica está en que caminar lo hacemos a diario, pero este modo permite hacerlo activamente, obteniendo el máximo beneficio. La clave son sus característicos bastones, con un diseño específico para aprovechar la acción de braceo natural, lo que permite, de un modo muy eficaz, mejorar la condición física, tonificar la musculatura del 90% del cuerpo, mejorar el sistema car-

diovascular y desarrollar la coordinación y la movilidad; lo que convierte a la marcha nórdica en uno de los deportes más completos.

A diferencia de los bastones de trekking, los de marcha nórdica no se utilizan para apoyar el peso sino para impulsarse en el movimiento, por lo que si caminando solo se trabaja el tren inferior –las piernas y caderas– en la práctica de esta disciplina intervienen también los músculos del tren superior (brazos,

hombro, espalda, pectorales, abdominales, lumbares), lo que permite desplazarse con más velocidad y menos esfuerzo; además, la manera en la que desarrolla el movimiento permite evitar sobrecargas en caderas, rodillas y tobillos.

Es decir, la marcha nórdica es una técnica que puede aplicarse en cualquier edad y con variaciones, en montañismo, carreras de montaña, patinaje en línea, raquetas de nieve... Así, existen tres versiones en su práctica: la

de ocio, la destinada a la salud y la competición.

El origen del Nordic Walking

El origen de este deporte se remonta a 1930, en Finlandia, cuando el equipo de esquí nórdico empezó a entrenar durante el verano, en ausencia de nieve, caminando y corriendo con bastones de esquí, desarrollando el estilo denominado Finlandés u Original.

Entre 1973 y 1981 se introdujo la caminata con bastones entre las nuevas ideas para la educación física en las escuelas finlandesas y de 1996 datan las primeras clases documentadas. Ese mismo año, tras una tesis doctoral sobre sus efectos beneficiosos para la salud, tres entidades unían sus esfuerzos para desarrollarlo: la Asociación para Deportes Recreativos y Actividades al Aire Libre, el Instituto Finlandés de Deportes y el fabricante finlandés de bastones Excel, que propone en 1997 el nombre Nordic Walking para su uso internacional.

En el año 2000 se constituyó la INWA (International Nordic Walking Association) con Finlandia, Austria y Alemania, aunque ese mismo año el movimiento ya se extendía por Europa y a finales de 2004 lo practicaban 3,5 millones de personas en los países del norte de Europa.



▲ La marcha nórdica permite caminar activamente, obteniendo el máximo beneficio.



▲ Ruta en la Ribagorza.



▲ Los bastones aprovechan la acción del braceo natural.

A partir del método Original, en 2005 nació la técnica Alfa 247, desarrollada en un encuentro de profesionales y formadores escindidos de la INWA; y existe un tercer método, denominado Fittrek o Urban Trekking, de origen estadounidense. Sea cual sea la técnica empleada, se desarrollan actividades en todos los continentes y todas tienen la misma base común, con sus beneficios para la salud.

En España, la marcha nórdica se introdujo en 2005 y fue aceptada por la asamblea general de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (Fedme) de 2015 como modalidad deportiva propia. Así, se han comenzado a celebrar en España distintas competiciones, como la copa y el campeonato de España, con unos 200 participantes entre sus distintas categorías.

Marcha nórdica para todos

En Aragón, la Federación Aragonesa de Montañismo cuenta con un Comité Aragonés de Marcha Nórdica y acoger una de las pruebas nacionales es uno de los objetivos a corto plazo; a la vez que se trabaja para promocionarlo también entre el gran público.

Para iniciarse, el mejor consejo es aprender con un monitor,

TERRENOS EN TODO ARAGÓN Y RUTAS EN LA RIBAGORZA, ALTO GÁLLEGO Y HOYA DE HUESCA

En Aragón disponemos de terrenos óptimos para practicar la marcha nórdica, que se suman a la belleza y la diversidad de los paisajes para disfrutar de esta actividad al aire libre. A pesar de que es una técnica que los más expertos pueden adaptar a cualquier terreno, muchas rutas balizadas como GR o PR no reúnen las condiciones óptimas para practicarla en su recorrido completo y la mayoría de los marchadores buscan firmes en los que el bastón se clave cómodamente.

Además de la información que ofrecen clubes y practicantes, cada vez es más habitual que se señalicen rutas específicas para la práctica de la marcha nórdica. Con señalización e información específica en senderos ya existentes, como indicadores de su dificultad, y folletos y secciones en las web turísticas.

Así, en la comarca de La Ribagorza se han marcado doce rutas, localizadas en el entorno de las localidades de Benasque, Vilas del Turbón y Graus. Desde Alto Gállego se proponen cinco itinerarios en el entorno de La Partacua. Igualmente, en Hoya de Huesca se han marcado siete PR (senderos de pequeño recorrido) desde la ciudad.

con titulación y experiencia. En Aragón los hay y cada vez más clubes programan cursos y salidas. Si queremos seguir practicando marcha nórdica, lo siguiente será adquirir los bastones.

Lo importante es que sean específicos de marcha nórdica. La dragonera, que se abraza a la muñeca como un guante, y los tacos inclinados de goma, son algunas de sus principales diferencias.

Además, deben ser capaces de amortiguar el impacto y absorber las vibraciones. Otra cuestión importante es que tengan la altura correcta, que dependiendo de la técnica que se haya aprendido pueden variar algunos centímetros, ya que un bastón demasiado alto o corto pueda causar lesiones y malos vicios. En el mercado se pueden encontrar con diversos materiales y precios.

FERNANDO MORATA



DE UN VISTAZO

1

El Comité Aragonés de Marcha Nórdica, comitearagon.marcha-nordica@yahoo.es, dispone de una base de datos de clubes y monitores para peticiones de formación.

2

Ropa de deporte, un calzado flexible en planta y dedos, para efectuar con corrección el movimiento del pie, y los bastones específicos bastan para comenzar a disfrutar de la marcha nórdica.

3

El objetivo de la técnica es el bienestar general basada en una caminata segura y mecánicamente correcta, gracias al movimiento natural y fluido de los músculos de la parte alta, baja y central del cuerpo y la correcta postura y alineación.



PRIMERAS JORNADAS REGIONALES DE MARCHA NÓRDICA

Para difundir este deporte, el club CAI Nordic Walking, en colaboración con la FAM y el Gobierno de Aragón, ha organizado en Zaragoza, coincidiendo con el Día Mundial, las Primeras Jornadas de Marcha Nórdica en Aragón, del 25 al 27 de mayo, con talleres sobre su historia y beneficios y sesiones para iniciarse en su práctica. Las charlas se celebrarán en el centro Joaquín Roncal. Las clases prácticas, en el parque Grande, incluyen una sesión técnica de perfeccionamiento, propiocepción y alineación postural, el sábado por la



tarde; y un recorrido popular por la ribera del Ebro, el domingo por la mañana, con préstamo de bastones para los novicios. Se puede consultar el programa completo e inscribirse para participar en la web comaragonesmarchanordica.wordpress.com.



BUENA SALUD UNA PRÁCTICA QUE APORTA BENEFICIOS

Partiendo de que la actividad física moderada y regular, como recuerda la OMS (Organización Mundial de la Salud), reporta grandes beneficios para procurarnos una buena salud y calidad de vida, se puede señalar que la marcha nórdica no solo aporta beneficios físicos (aumento del consumo de calorías, mejora del sistema cardiovascular y de la circulación sanguínea, etc.), sino también emocionales.

La mejora de la autoestima, la reducción del estrés y la sensación de bienestar son tam-



bién efectos de la marcha nórdica, una práctica deportiva que, al mismo tiempo, permite disfrutar de la naturaleza.



Jornadas de observación SIERRA DE ALBARRACÍN, PARAÍSO DE ORQUÍDEAS

Del 25 al 27 de mayo se celebran en la sierra de Albarracín las III Jornadas de Orquídeas, una buena ocasión para conocer los distintos lugares de la comarca en los que pueden encontrarse estas bellas flores

En la sierra de Albarracín crecen las orquídeas. Esto puede decirse, no solo porque ahora mismo están floreciendo en los montes si no porque también lo hace el número de especies que se dan en su territorio. Para conocerlas, del 25 al 27 de mayo se organizan en Albarracín las III Jornadas de Orquídeas. «Cuando planificamos las primeras se conocían en la comarca unas 40 especies, ahora se han identificado ya 55 especies, algunas de ellas se han descubierto en estas jornadas y en otros casos, un mejor conocimiento de los géneros ha suscitado que lo que se conocía como una especie se ha diversificado en varias», señala Begoña Sierra, de Turismo Sierra de Albarracín, la Asociación de Empresarios Turísticos que organiza estas jornadas.

«Nuestra comarca tiene un territorio tan extenso que las orquídeas encuentran muchos ecosistemas en los que prosperar, la diferencia altitudinal, el diferente régimen de precipitaciones y la influencia del clima mediterráneo y el norteño dan lugar a esta gran variedad de especies», señala la Sierra. «En estas semanas se pueden encontrar en la zona oriental de la comarca, por eso estas jornadas se realizan en Albarracín; más adelante se podrán ver por Moscardón o Frías, y por último en las zonas altas: Griegos, Guadalaviar, Orihuela del Tremedal...», añade.

Especies silvestres

Para la salida de la próxima semana «hay 27 especies distintas que podrían verse: varias de los géneros *Ophrys*, *Orchis*, *Cephalanthera*, *Dactylorhiza*...», explica Sierra. Según sus requerimientos ecológicos pueden aparecer «en praderas, dentro del bosque, en la orilla de los caminos...» dice la gerente de Turismo Sierra de Albarracín.

Las jornadas están especialmente pensadas para aquellos que quieran iniciarse en el conocimiento de estas flores. Se trata

» UNA SEGUNDA SALIDA PROGRAMADA PARA EL MES DE JULIO, CON NUEVAS ESPECIES



▲ Ejemplar de '*Ophrys castellana*'. JOSÉ BENEITO

En julio, del 13 al 15, se realizará unas segundas jornadas para la observación de orquídeas, con salida desde Tramacastilla. Se podrá ver en esa ocasión otras especies distintas a las de esta salida. Toda la información sobre las distintas convocatorias de estas jornadas puede consultarse en la web albarracinturismo.com.

La afición a las orquídeas cuenta con no pocos seguidores, capaces de desplazarse para conocer las especies que no pueden ver en sus zonas de campeo habitual. A estas jornadas «llegan participantes de muchas partes de España», afirma Begoña Sierra, gerente de Asociación de Empresarios Turísticos de la Sierra de Albarracín (AETSA), organizadores de las jornadas. Son visitantes entre los que suele haber apasionados de la fotografía de naturaleza, una afición que pueden desarrollar también en estas jornadas en las que valoran «el tipo de paisaje que encuentran en nuestra comarca, que es un paisaje muy poco humanizado y, en general, muy distinto al de su lugar de origen».

En la comarca se conocen hasta 55 especies distintas de esta flor

de orquídeas silvestres, «que no son como las que vemos en las tiendas», advierte Sierra. De menor tamaño y muchas formas distintas, es necesario conocer el terreno para poder encontrarlas, para lo que se organizan periódicamente estas visitas guiadas.

«Son de colores llamativos y formas muy diversas, algunas parecen pequeños hombrecitos, las hay que imitan a los insectos, para llamar la atención de otros, que se posan en ellas y faciliten la polinización», señala Sierra.



▲ Un grupo de visitantes escucha las explicaciones del guía. TURISMO SIERRA DE ALBARRACÍN



▲ Fotografiando una orquídea. TURISMO SIERRA DE ALBARRACÍN

La observación de orquídeas cuenta con muchos seguidores, apasionados por su afición. «Son aficionados a los que no les importa viajar para ver especies que no se dan en su zona», explica la organizadora. La temporada comienza en el sur de España, donde las orquídeas aparecen ya en invierno. Cuando vienen aquí se encuentran con un lugar del que muchos no tienen demasiadas referencias, la sierra de Albarracín les atrapa y terminan volviendo en otras jornadas», añade.

Aire libre

Se trata de visitantes que buscan disfrutar del ocio al aire y de actividades en la naturaleza: «Por eso, solo programamos una charla inicial en la tarde del viernes,

a su llegada a las jornadas, y después se realizan muchas prácticas de campeo», dice Sierra. «Nuestro guía es un experto de la zona y les ofrece también explicaciones sobre la flora y la fauna de los lugares que se visitan, y aprovechamos otros recursos naturales de nuestra comarca que se encuentran cerca de las zonas por las que se pasa. Les impresiona mucho ver la sima de Frías o el nacimiento del Tajo», señala la representante Turismo Sierra de Albarracín.

Las salidas se realizan siempre en grupos de 15-20 personas para evitar una masificación que podría alterar el entorno. Esta limitación permite ofrecer «un turismo personalizado», afirma Sierra.

MARÍA JOSÉ MONTESINOS



▲ Muchos ejemplares



▲ Las jornadas de



BREVES



Dos premios para Aragón en el encuentro de la Red Española de Albergues Juveniles

■ La Red Española de Albergues Juveniles (REAJ) ha premiado a dos centros aragoneses durante el XII Encuentro de Directores y Directoras de Albergues REAJ. Se trata del Centro Rural Agrupado (CRA) Los Bañales, por su trabajo 'Un viaje por el patrimonio de mi comunidad', que ha recibido 5.000 euros para realizar un viaje con alojamiento en albergues juveniles de la red; y el albergue La Posada del Comendador, de Zaragoza, elegido como el preferido de los alberguistas durante la I edición de los premios REAJ.

Primera reunión para la revitalización del Camino de Santiago francés

■ El pasado lunes, 14 de mayo, se celebró la primera reunión técnica del proyecto Arles Aragón, Camino Francés Voie d'Arles por Aragón, destinado a revitalizar el Camino de Santiago Francés, impulsado con fondos Feder, a través del programa Poctefa. Durante el encuentro cada una de las partes explicó el proceso en el que se encuentran sus proyectos. Por parte del Gobierno de Aragón se señaló que este verano está previsto que comiencen las obras para la construcción del centro de acogida en la Estación Internacional de Canfranc (con una inversión cofinanciada de 500.000 euros).



templares están escondidos. RAFA TORREGROSA



as de campeo son intensas. TUR. SIERRA DE ALBARRACÍN

PLANES PARA ESTAS SEMANAS

1



Día Internacional de los Museos: varias localidades ofrecen hoy visitas gratuitas a sus centros

La Diputación de Zaragoza celebra hoy el Día Internacional de los Museos con actividades en el palacio de Sástago, en la que destaca una 'room escape' ambientada en el siglo XIX, a las 18.00. Mañana, a las 11.30 y 18.30 y el domingo a las 11.30, se ofrecerán visitas guiadas por el edificio. El Museo Aquagraria, en Ejea de los Caballeros, que cuenta con una de las colecciones de maquinaria agrícola más antiguas de España, abre también hoy sus puertas de manera gratuita. Igualmente, en Tarazona podrán visitarse gratis las exposiciones permanentes de Paco Martínez Soria y Raquel Meller ubicadas en el Teatro Bellas Artes, de 11.00 a 14.00 y 16.30 a 19.00. Las muestras reúnen fondos y objetos personales de los dos artistas turiasonenses.

2

Siétamo, próximo destino en el programa de visitas 'Pueblos Contados' de Hoya de Huesca

Siétamo, con su pasado medieval como cuna de los Abarca de Bolea, y residencia del Conde de Aranda, es la localidad que se vi-

sitará el próximo sábado 26 de mayo dentro del programa 'Pueblos Contados' de la comarca Hoya de Huesca. Este pasado feudal dejó un importante legado, parte del cual se perdió por los combates sufridos durante la Guerra Civil, y su reconstrucción, a través del programa Regiones Devastadas dejó una arquitectura singular. La fecha límite para reservar plaza es el próximo jueves 24. La inscripción puede hacerse en el teléfono 974 264 352, o en la dirección electrónica visitasguiadas@hoyadehuesca.

3



Este fin de semana vuelve a salir el tren minero de Utrillas desde el pozo de Santa Bárbara

La locomotora de vapor Hulla N°1 volverá a recorrer este domingo la que fue su trayecto habitual durante años, desde la mina Santa Bárbara hasta la estación de ferrocarril de Utrillas, donde el lignito se transportaba a Zaragoza. Esta máquina de vapor, construida en Alemania en 1903, ha sido recuperada para uso turístico y este sábado 19 y domingo 20 volverá a ponerse en marcha para que vecinos y visitantes puedan revivir aquel pasado minero montados en sus vagones. El pozo de Santa Bárbara es uno de los elementos que componen el Parque Temático de la Minería y el Ferrocarril, donde también podrá visitarse durante el fin de semana el Museo de la Ciencia y la Arqueología.

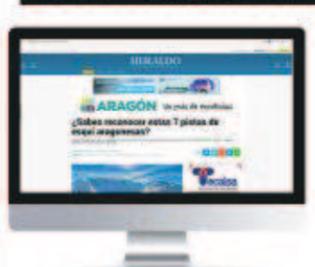
NO TE PIERDAS

Descenso de navatas por el Cinca

■ Este domingo, 20 de mayo, las navatas descenderán de nuevo por el río Cinca como se hacía antaño. A las 11.00, estas naves artesanas saldrán desde Laspuña para bajar, surcando las aguas, hasta Aínsa, en la XXIV edición de este descenso. Hoy y mañana, se podrá ver cómo se construyen las navatas en el puente de Laspuña, donde también se han programado otros actos deportivos y festivos.



Y TAMBIÉN EN DIGITAL
unpaisdemontañas.heraldo.es



ARAGÓN
 Un país de montañas

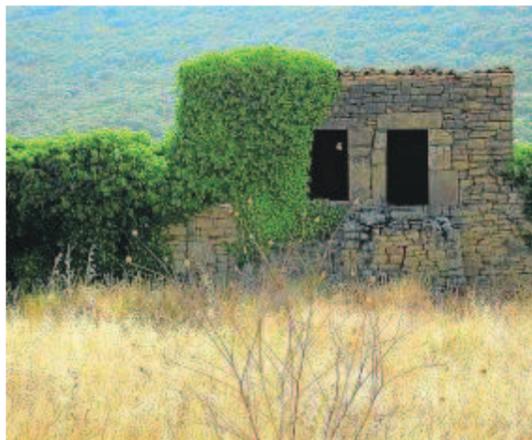
Senderismo o marcha nórdica POR EL PR-Z 112: DE SOFUENTES A SOS DEL REY CATÓLICO

Este itinerario recorre uno de los bosques vírgenes más destacados de las Cinco Villas y une dos localidades de rico patrimonio monumental; pero además, su trazado la hace idónea para practicar tanto el senderismo como la marcha nórdica

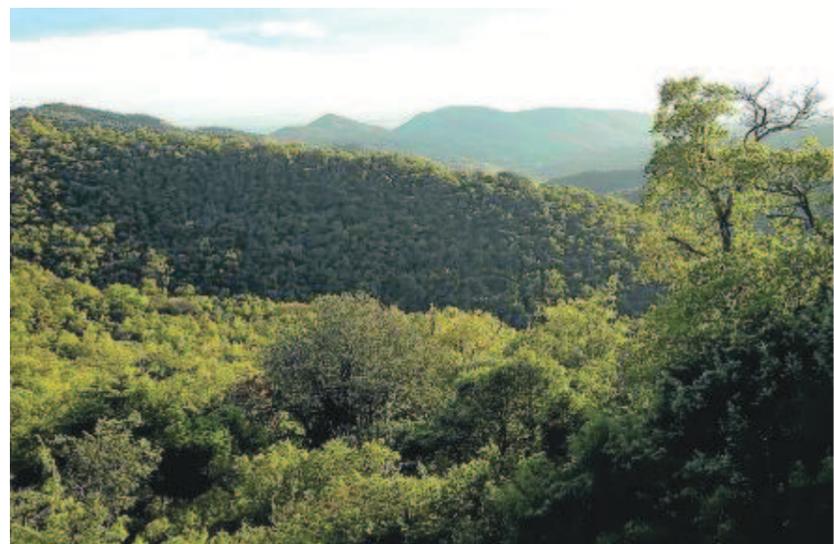


▲ Grupo de marcha nórdica en la ruta. FERNANDO MORATA

La ruta senderista que une Sofuentes con Sos del Rey Católico a través del barranco de Valdeoscura destaca tanto por su interés natural como artístico. El PR-Z 112 conduce por algunos de los espacios naturales más desconocidos de la comarca de las Cinco Villas: la sierra de Peña y los montes de Valdeoscura, cubiertos por un tupido carrascal, que domina el piso basal, y que, conforme se asciende, va siendo sustituido por un denso pinar de pino silvestre o royo. Por su parte, los dos pueblos atesoran importantes edificios y restos históricos artísticos, desde época romana hasta el Barroco.



▲ Despoblado de La Mora Baja. PRAMES



▲ El barranco de Valdeoscura y la sierra de Peña. PRAMES

Se trata de un recorrido senderista de media jornada por pistas y caminos muy adecuados también para las técnicas de la marcha nórdica.

El recorrido se inicia junto a la báscula de paisaje de Sofuentes, desde donde arranca una pista asfaltada en dirección norte que discurre, en un primer momento, junto a las huertas situadas a la orilla del barranco o garganta de Valdeoscura. En este enclave, el camino se transforma en pista de tierra en buen estado, que continúa entre campos de cereal y se dirige a la Mora Baja pequeño despoblado, hoy día en ruinas, rodeado de campos de cultivo, testimonio de las antiguas pardinas ligadas a la explotación agraria en la zona.

Pardina de la Mora Alta

Desde el despoblado se toma un camino, a la derecha, que desciende en dirección noreste, para proseguir la ruta hacia la Mora Alta, otra de las antigua pardinas, ya arruinadas, que se encuentran en el trayecto.

A partir de este segundo enclave, la vegetación se torna más

DE UN VISTAZO



CARTOGRAFÍA PRAMES

DATOS ÚTILES

Distancia: 14 km.
Horario: 3 h 45 min.
Desnivel positivo: 375 m positivos y 150 negativos.
Texto extraído de: 'Paseos y excursiones. Cinco Villas', 2011, Prames, Zaragoza.





▲ Bosque en el monte de Valdeoscura. PRAMES

abundante y el barranco se angosta. El sendero, siempre por pista forestal en buen estado, accede al paraje del monte de Valdeoscura, un frondoso carrascal, donde también crecen arces y otras especies vegetales. Siempre en ascenso, el camino avanza en paralelo al límite entre las provincias de Zaragoza y Navarra.

Por la senda de los Atalanes

Una vez se alcanza el corral de Valdeoscura y la fuente de ese mismo nombre, el sendero sigue ascendiendo por la pista, ahora de forma más destacada, hasta un cruce desde donde se avanza a la derecha unos metros por este vial. Allí se conecta con una senda que lleva hacia un collado en la parte más elevada de la sierra de Peña, jalonada de molinos de viento. Desde allí se obtienen unas completas panorámicas del monte de Valdeoscura en toda su extensión, la sierra de Leyre, Sos del Rey Católico y la Bal d'Onsella, con el Pirineo como telón de fondo.

Desde la cima, el sendero gira hacia el este y cruza una valla para avanzar por un entorno de enorme valor medioambiental. Se trata de un camino viejo utilizado antaño para enlazar las localidades de Sos del Rey Católico y Sofuentes, y hoy día recuperado como senda de los Atalanes. Desde este camino se abren amplias panorámicas hacia la depresión de Sangüesa, la sierra de Leyre y se disfruta de unas bellas estampas del monumental conjunto de Sos del Rey Católico. Tras un tramo en descenso la senda conecta con una pista, que baja por el barranco de Arás.

Adaptándose a la geografía del lugar, la marcha continúa luego superando el barranco de Cenaruga. Se circula por pista y vereda antigua, hasta otra pista que termina en un vial asfaltado por el que finalmente se sube a Sos del Rey Católico, meta de la excursión.

PRAMES

QUÉ PUEDES ENCONTRAR

1



Sofuentes: un pintoresco conjunto urbano

El pintoresco conjunto urbano de Sofuentes conserva un torreón defensivo de época medieval, que muestra sus arcos apuntados y saeteras, pero en el que lo más sorprendente son sus sillares, reutilizados de un mausoleo romano, como muestran los relieves esculpidos que aparecen en algunas de estas piedras. De época romana también se conservan los restos arqueológicos de una calzada y de varios asentamientos, como el yacimiento de Cabezo Ladrero. Destaca también el antiguo convento de los Escolapios, obra barroca del siglo XVII.

2

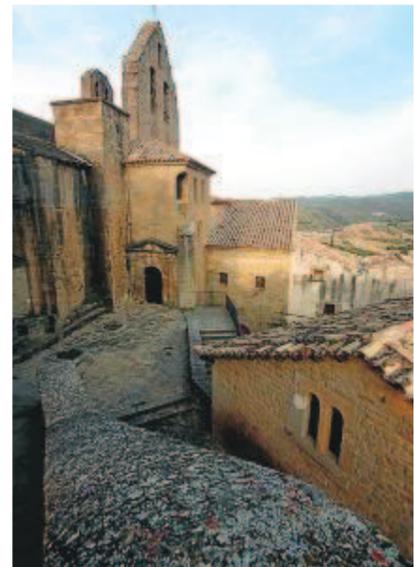
Valdeoscura: bosque virgen cerrado

La carrasca o encina está considerado el árbol más representativo de la península, aunque el aprovechamiento por parte del hombre ha propiciado montes aclarados. El monte de Valdeoscura es una muestra de bosque virgen cerrado, con ejemplares de retorcido tronco y ramas y amplias copas, en los que muchas especies animales encuentran alimento y cobijo.

3

Sos del Rey Católico, sabor medieval

La localidad natal del rey Fernando II tiene el título de Conjunto Histórico-Artístico desde 1968 y conserva todo su sabor de plaza fuerte medieval, con un recinto amurallado con siete puertas de acceso. Un riquísimo conjunto monumental en el que destacan la iglesia de San Esteban, uno de los mejores ejemplos de arquitectura románica y con pinturas góticas en la cripta de la Virgen del Perdón; la antigua judería; el conjunto renacentista formado por la lonja y el ayuntamiento; y casas palaciegas como la de Sada, donde nació el rey Católico y que hoy acoge un centro de interpretación sobre la figura del monarca. La ermita de Santa Lucía, también con valiosas pinturas, el monasterio de Velentuñana, el castillo de Roita y la ermita de San Nicolás de Ceñito son otros monumentos en el término de Sos.



PARA DESCANSAR

Albergue juvenil de Sos, abierto todo el año

■ Sos del Rey Católico dispone de una amplia oferta de servicios hoteleros, como su parador nacional, pero para los senderistas se dirige el albergue de juventud de Sos. Propiedad del Ayuntamiento, está instalado en un antiguo torreón medieval, en la calle Meca. Abierto todo el año, dispone de 30 plazas en habitaciones compartidas y ofrece servicios de pernocta y restaurante, con descuentos para los montañeros federados. Información en www.alberguedesos.com





Kilómetro Vertical

DOS ARAGONESES A LA CONQUISTA DEL CAMPEONATO

Yaiza Miñana y Daniel Osanz son dos de los principales aspirantes al triunfo en la exigente prueba de Arredondo, en donde se disputará el Campeonato de España de Kilómetro Vertical

La localidad cántabra de Arredondo acoge el 20 de mayo el Campeonato de España de Kilómetro Vertical, una durísima prueba en la que los corredores se enfrentan a un desnivel de 1.052 m en apenas 2,7 km. Dos aragoneses, Yaiza Miñana y Daniel Osanz, ya triunfadores en esta difícil especialidad, participan con el objetivo de proclamarse ganadores y obtener así plaza en el campeonato mundial de este año, que se disputará en Italia. **Subir más de mil metros de altura en menos de 3 km de recorrido es hasta difícil de imaginar ¿cómo se puede explicar a los profanos cómo es una carrera de kilómetro vertical?**

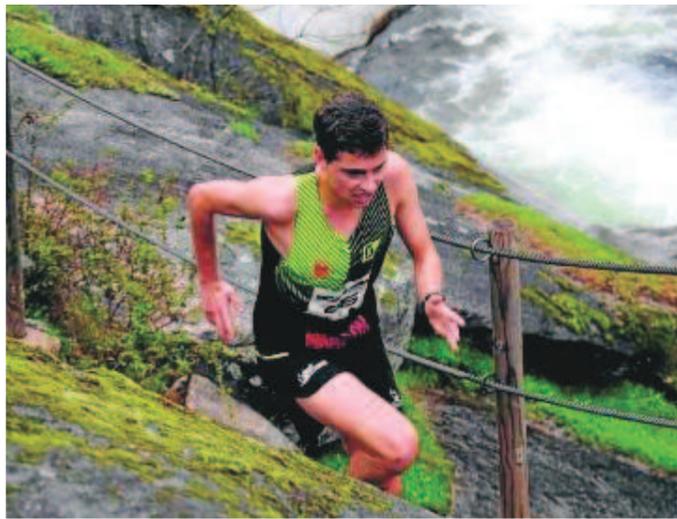
Yaiza Miñana (Y. M.): Sí, es sufrido. En una carrera por montaña tienes muchas sensaciones, pero el kilómetro vertical es muy explosivo, agónico de principio a fin; aunque la sensación de superarlo no te la quita nadie.

Daniel Osanz (D. O.): Es cierto que te tiene que gustar porque es una prueba muy exigente tanto a nivel muscular como cardíaco, y más en el recorrido del campeonato, con paredes que hay que superar casi andando. La clave es ir a tope desde el principio hasta el final.

¿Cómo llegaron a esta especialidad y cómo es el entrenamiento?

Y. M.: Yo llevo saliendo a la montaña con mi club desde los seis años y con 15 vi que se hacían pruebas para el grupo de carreras por montaña del GTA-CAM y aunque no corría, me animé. Este es mi tercer año en el grupo y si el primero me sirvió para adaptarme y tomar contacto, el segundo ya supuso un salto importante, gané la copa de carreras por montaña, en categoría junior, y fui segunda en la copa del kilómetro vertical. Para entrenarse, la base es la misma que para las carreras por montaña; pendientes como las de las competiciones en el entorno de Zaragoza hay en Juslibol, aunque mucho más cortos, o ya en Arguis.

D. O.: Desde pequeño me engancharon las carreras por montaña y en la modalidad del kilómetro



▲ Daniel Osanz, en copa de España de carreras por montaña 2018. FAM



▲ Yaiza Miñana, en los campeonatos del mundo juveniles en 2017. FAM

vertical he ganado la copa cuatro años seguidos, es una prueba que me gusta y se adapta bien a mi capacidad. Para entrenar hay que trabajar mucho las series y repeticiones.

¿Cuáles son sus objetivos para este año?

Y. M.: Este año he tenido problemas por lesiones en la pretemporada pero he entrenado duro y me veo bien para ganar el campeonato y tener así plaza asegurada en el mundial de Italia. En la copa ya conseguí el segundo puesto en la primera prueba y espero buenos resultados como en 2017, pero creo que este año hay muchas chicas fuertes y va a

estar más competido que el año pasado.

D. O.: Me quiero centrar en la copa de carreras en línea; de momento voy líder; pero desde luego estar en el podio final, estaría muy bien. Tengo que seleccionar las competiciones para sumar puntos con regularidad, así que no participaré en la copa del kilómetro vertical, pero sí busco clasificarme en Arredondo para el campeonato mundial. Tengo nervios porque será mi primera prueba de este tipo este año, pero me he preparado muy bien y creo que si ludo, saldrá.

FAM

Campeonato de España de Escalada de Bloque

El rocódromo municipal Climbat La Foixarda, en Barcelona, acogió el 13 de mayo el Campeonato de España de Escalada de Bloque, en el que se proclamaron campeones el extremeño Javier Cano y la catalana Mari Alarcón. Entre los representantes aragoneses, Adrián Algas acabó en el puesto 21 y Enrique Beltrán en el 40, mientras que Rebeca Pérez no participó finalmente por la lesión que sufre en un brazo. El día anterior se disputó en el mismo rocódromo el campeonato juvenil, con participación de ocho deportistas aragoneses, entre los que Edurne García (octava en Sub 16 Femenina) y Enrique Beltrán (octavo en Sub 20 Masculina) lograron los mejores puestos.

XXVII campus de montañismo Peña Guara

Del 2 al 11 de julio tendrá lugar la XXVII edición del campus de montañismo del club de montaña Peña Guara, organizado en colaboración con la Federación Aragonesa de Montañismo y el Ayuntamiento de Huesca. Esta actividad se dirige a chicos y chicas de 10 a 18 años y ofrece un programa con itinerarios de media y alta montaña y talleres sobre seguridad en la montaña y conocimiento del entorno, en los refugios de Estós y Biadós, en el Parque Natural Posets-Maladeta. La información completa y la ficha de inscripción están disponibles en www.fam.es y www.p-guara.com.

El Día Europeo de los Parques recuerda el centenario del Parque Nacional de Ordesa

El día 24 de mayo se celebra el Día Europeo de los Parques. Con motivo de la conmemoración, desde el Gobierno de Aragón se han organizado varias actividades en torno al Centenario del Parque Nacional de Ordesa. En primer lugar, se celebrará la jornada "Patrimonio cultural, también en la naturaleza" en todos los Centros de Interpretación de los Espacios Naturales Protegidos de la Red Natural de Aragón; el día 26 se realizará la conocida como 'Ruta de las Ermitas', un recorrido interpretado en el que se aúnan patrimonio natural y cultural; por último, el 27 de mayo continuará la celebración con una visita interpretada por el entorno de la Pradera de Ordesa, basada en la ganadería y la intervención humana provocada por esta simbiosis.

Campeonato Provincial de Teruel de los Juegos Deportivos en Edad Escolar de escalada

La localidad de Monreal del Campo acoge este domingo, día 20, el Campeonato Provincial de Teruel de los Juegos Deportivos en Edad Escolar de escalada, en la modalidad de dificultad. Se disputarán pruebas, masculinas y femeninas, en las categorías Benjamín, Alevín, Infantil y Cadete para decidir los representantes turolenses en el próximo Campeonato de Aragón.

Andadas populares para recibir junio

La Liga de Andadas Populares de Aragón inicia el mes de junio con tres propuestas en otros tantos lugares de la provincia de Zaragoza. Como todas las pruebas de esta liga, se trata de recorridos no competitivos, que ofrecen comidas y distintos regalos a los participantes. El viernes, 1 de junio, tendrá lugar la XI Marcha Nocturna de Zaragoza, con dos recorridos de 13,5 o 22 km. por los alrededores de la ciudad, recorriendo los galachos de Juslibol y las riberas del Ebro; está organizada por el club Os Andarines d'Aragón y la inscripción está abierta hasta el 27 de mayo en www.osandarin.es. El sábado, día 2, el club de montaña Isuara, de Illueca, organiza la VII Ruta Papa Luna, con recorridos de 24, 20 o 17 km, desde esta localidad de la comarca de Aranda; información e inscripciones, hasta el día 29, en www.rutapapaluna.com. Cerrando el fin de semana, el domingo 3, tendrá lugar la VI edición de la andada Ruta del Acebo, con salida y llegada en Añón de Moncayo; esta prueba, con la que colabora la Comarca de Tarazona y el Moncayo, tendrá tres recorridos de 9, 17 y 25 km respectivamente; más información e inscripciones en www.añondemoncayo.es, hasta el día 30.