



ARAGÓN

Un país de montañas

Nº 798  Suplemento especializado en los recursos turísticos aragoneses y en la actualidad del sector



El Salto de Bierge, en Huesca, es uno de los enclaves fluviales más concurridos para disfrutar del baño. JAVIER BLASCO/HERALDO

POZAS Y PISCINAS NATURALES PARA EL BAÑO EN ARAGÓN

2-3/ Existen numerosos enclaves por todo el territorio para disfrutar del agua y el aire libre

Pantanos, gorgas, cascadas, playas, azudes... hay un largo elenco de lugares en los que librarse del calor

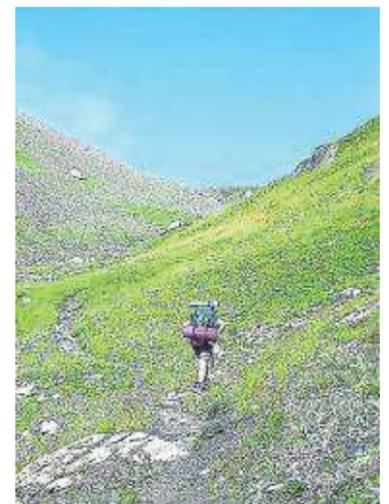


ACTUALIDAD

4-5 / ANENTO LUCHARÁ ESTE FIN DE SEMANA EN LA GUERRA DE LOS PEDROS DURANTE SUS XII JORNADAS MEDIEVALES



DE RUTA
6-7 / POR EL GR II
HASTA LOS REFUGIOS
DE CORONAS Y
CAP DE LLAUSET



NOTICIAS MONTAÑERAS

8 / PROTOCOLOS DE
SEGURIDAD DEL MONTAÑERO
SOLITARIO PARA EVITAR
RIESGOS EN LAS SALIDAS

19 DE JULIO DE 2019

PROMUEVE:



CON LA GARANTÍA
EDITORIAL DE:



PATROCINAN:





Actividades fluviales



▲ El salto que forma la presa sobre el río Alcanadre en Bierge es uno de los lugares preferidos por los aragoneses para una jornada de baño. RAFAEL GOBANTES

PISCINAS Y POZAS NATURALES PARA UN BAÑO REFRESCANTE SIN SALIR DE ARAGÓN

El Sistema Nacional de Calidad de Aguas recoge 16 playas continentales en Aragón. Pero hay muchas más zonas habituales para el baño en aguas dulces: gorgas, barrancos, pantanos, azudes... permiten refrescarse en medio de un entorno natural

Aragón cuenta con numerosos enclaves en los que darse un chapuzón con el que combatir las altas temperaturas de las fechas estivales. El Sistema de Información Nacional de Aguas de Baño (Náyade) que recopila los datos sobre las playas marítimas e interiores de España recoge hasta

16 playas continentales en Aragón, entre las que 10 recibieron el año pasado la calificación de buenas o excelentes. Estas 16 playas son tres más que las registradas en 2018 y todas ellas aparecen en el listado oficial de 2019 como aptas para el baño. Pero es solo una pequeña parte de la larga lista de zonas de agua dulce: pozas de aguas claras y frescas,

playas fluviales en zonas en las que los ríos se remansan, piscinas naturales, cascadas o embalses usados habitualmente para disfrutar del baño dentro de la Comunidad.

La provincia de Huesca reúne a diez de las playas recogidas en el sistema Náyade. El Aragón Subordán ofrece tres de estos enclaves: las pozas junto a la Selva de

Oza, en Hecho; el barranco de Urdués; y su paso por Embún. Aparece también el embalse Joaquín Costa en La Puebla de Castro; las gorgas de Puértolas, con el acceso señalizado a las siete cavidades a lo largo de unos cuatro kilómetros del cauce del Cinca; el congosto de Jánovas (paso del río Ara por Fiscal); el embalse de Búbal en el valle de Tena, con sus

5 km de orilla y sus aguas en las que se reflejan las montañas; la gorga de Boltaña en el profundo remanso que se crea bajo el puente del Ara; y el embalse de Lanuza en Sallent de Gállego. Las dos anteriores están acondicionadas para el acceso de personas con discapacidad.

Lugares en Huesca

Sin salir de la provincia de Huesca, Biescas también cuenta con dos espacios refrescantes: la cascada de Orós Alto, a la que se llega tras culminar una ruta de barrancos, y la de Pozán de Vero, bien conocida por muchos bañistas. Muy frecuentadas son igualmente las pozas de la presa de Isín, en Sabiñánigo, y el barranco Sanchils, en Aínsa. Por su parte, el río Ésera ofrece zonas habilitadas para el baño en las gorgas de Perrarúa y la de Besians, y la chopera de Broto; y en el Sobrarbe, el río Bellós hace lo propio en las playas de Puyarruego. La sosegada playa de las orillas del Gállego en Murillo es muy visitada por grupos familiares. En la Hoya de Huesca podemos encontrar en el río Flumen las pozas de Belsúe, en Nueno; por su parte, cerca de Nocito, en la sierra de Guara, las aguas de los barrancos de la Píllera y la Abellada alimentan la badina Estañonero, un lugar casi



▲ El embalse del Arquillo, junto a Teruel, usado para el baño y otras actividades acuáticas. JORGE ESCUDERO



▲ Pozán de Vero. RAFAEL GOBANTES



▲ Bañistas en la gorga del río Ara en Boltaña. HERALDO

secreto para la calma y el alivio térmico. En el entorno se encuentran las pequeñas pozas del río Isuala, cerca de Alberuela. Otras badinas idílicas encontraremos en Las Pozas de San Martín y la cascada del Confesionario, en Boltaña.

Dentro del Parque Natural de la Sierra y Cañones de Guara se halla la presa sobre el río Alcanadre que da lugar la zona conocida como el Salto de Bierge, cuyo éxito turístico ha obligado a controlar el acceso; y en la actualidad debe pagarse una tasa para entrar. Desde allí se accede a otras dos zonas de baño: el Puntillo y la fuente de la Tamara.

En Zaragoza

En el Prepirineo, pero ya en la provincia de Zaragoza, el pozo Pigalo, en las Cinco Villas, es una de las zonas estrella de baño. Esta comarca ofrece otros dos espacios para los que buscan el agua: la estancia del Bolaso y el embalse de San Bartolomé, uno de los dos puntos de la provincia que aparecen en el registro de playas continentales del sistema Náyade. El segundo es el pantano de Mequinenza y sus 500 km de costa; allí destacan por la afluencia de público las playas de Chacón, en el entorno de Caspe. En las tierras secas zaragozanas encontramos

En las tres provincias se hallan espacios para disfrutar dentro del agua

otro oasis de frescor entre Almonacid de la Cuba y Belchite, donde el río Aguasvivas discurre sobre un conjunto de pozas que alcanzan su punto culminante en el pozo de los Chorros. Al norte de la provincia, el pantano de Yesa ofrece un singular fenómeno al bajar el nivel de las aguas con el estío: surgen entonces los restos de un antiguo balneario en Tiermas y no son pocos los visitantes aprovechan para relajarse en sus aguas sulfurosas. Una experiencia sin duda única.

Enclaves en Teruel

Tampoco faltan en Teruel los espacios naturales donde refrescarse: en la capital, el embalse del Arquillo de San Blas, y el de Valbona, en Gúdar-Javalambre, son dos de las playas continentales de la provincia que superan en el registro de calidad del sistema Náyade.

Un elenco en el que también se incluyen la playa fluvial disponible bajo el puente de Cananillas, que salva el cauce del río Bergantes en Aguaviva; y el Parrizal de Beceite, donde el río Matarraña es aprovechado como piscina natural. El río Uldemó también ofrece descanso y frescor en el conjunto de pozas conocido como Las Pesqueras. Las aguas de la estancia de Alcañiz y las del embalse de Santolea, en Castellote son escenario frecuente para el baño y otras actividades acuáticas.

En Galve, el río Alfambra se remansa al pasar por el paraje de El Pantano, haciéndolo propicio al chapoteo. Siguiendo su cauce, en Aguilar aparece una playa de piedra, llamada El Estrecho, que casi siempre tiene agua. Muy cerca, en el término de Camarillas, Las Calderetas es un conjunto de pozas conectadas por pequeñas cascadas en la desembocadura del río Penilla en el Alfambra.

Los Amanaderos del río Deva, en Riodeva; la cascada de Calomarde; el pozo del Molino en Tramacastilla; el molino de San Pedro y su cascada, cerca de Vallecillo; o las pozas del Algar, entre Lledó y Arens de Lledó, son otros enclaves muy recomendables en la provincia de Teruel.

MARÍA JOSÉ MONTESINOS



DE UN VISTAZO

1

De las 16 playas continentales con que cuenta Aragón, 10 de ellas obtuvieron la calificación de buena o excelente en el registro de calidad de aguas del Sistema Nacional, Náyade.

2

Pero las zonas habituales de baño en aguas dulces en Aragón son muchas más: gorgas, pozas, saltos, azudes, embalses y riberas de los ríos dan la oportunidad de refrescarse con un buen chapuzón.

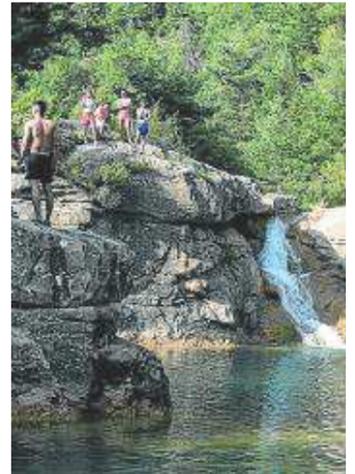
3

Cada vez que visitemos uno de estos enclaves se debe mantener un comportamiento adecuado y tomar todas las prevenciones que hagan del baño una actividad placentera, respetando al resto de bañistas y al entorno.



PIGALO, MORILLO Y LIGÜERRE DE CINCA SERVICIOS Y ALOJAMIENTO

En la comarca de Cinco Villas es muy visitado el conocido pozo Pigalo, en el río Arba de Luesia. Ubicado en un atractivo espacio natural, muy cerca del singular castillo de Sibirana, dispone de un sencillo campin donde poder pernoctar, abierto en verano. Entre Barbastro y Aínsa encontramos también dos destinos muy recomendables con agua y servicios cerca: los recuperados Ligüerre de Cinca, junto al embalse de El Grado, que cuenta con un campin; y el Centro de Vacaciones de Morillo de Tou, ubicado junto al embalse de Mediano.



PRECAUCIONES ALGUNOS CONSEJOS PARA EL BAÑO

Nos encontramos en espacios naturales, donde pueden sucederse variaciones en los niveles de agua, fuerza del caudal, etc. Por ello, es recomendable tener en cuenta algunas precauciones: reconocer el fondo existente antes de lanzarse al agua; llevar cangrejas, sandalias y otro tipo de calzado apropiado para protegernos los pies de posibles cantos y piedras; caso de ser arrastrado por la corriente, no intentar nadar en su contra, sino paralelo a la orilla, hasta que podamos alcanzarla; si vamos con niños, no perderlos de vista.





XII Jornadas Medievales

ANENTO REVIVE LA GUERRA DE LOS PEDROS

El ambiente medieval refuerza el encanto de uno de 'Los pueblos más bonitos de España', que este fin de semana vuelve al siglo XIV con recreaciones, pasacalles, mercado artesano y un divertido programa de actos

Los vecinos de Anento engalanan sus fachadas con decoración del medievo y se visten como en el siglo XIV durante las Jornadas Medievales que se celebran durante este fin de semana. Los visitantes que se acerquen hasta esta localidad zaragozana del Campo de Daroca podrán disfrutar de teatralizaciones en la calle, música, exhibiciones cetreras, un campamento militar, actividades infantiles, talleres populares, taberna y la venta de productos artesanos en el mercado medieval, entre otros actos.

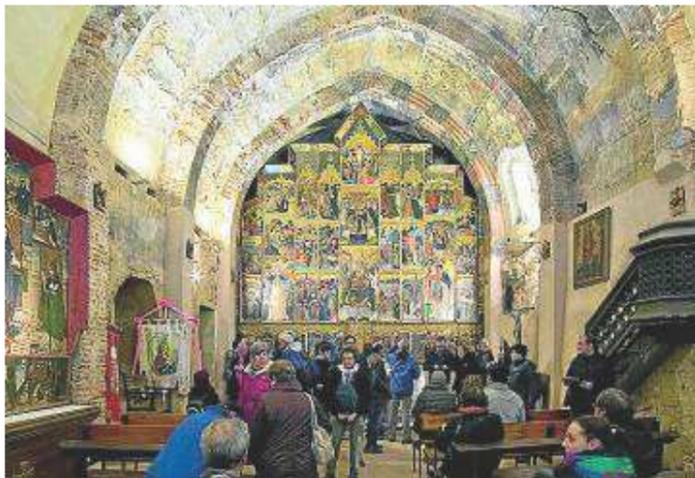
Como novedad este año se realizará el juego de Escape Room 'El Misterio Medieval' como colofón de la fiesta. «Los participantes, por grupos, deberán ir resolviendo diversas pistas que les llevarán a recorrer todo el pueblo, y el equipo que primero resuelva los enigmas será el vencedor», dice Ana Lázaro, agente de desarrollo local del Ayuntamiento de Anento, entidad que organiza las jornadas, que nacieron hace doce años «por iniciativa popular de la asociación Casa de Anento», afirma.

La población local sigue siendo el motor de esta celebración ya que «los vecinos se visten con indumentarias medievales y se ocupan de que en las fachadas, calles y plazuelas no falte los pendones o banderas, a veces hechas con sus propias manos», dice la agente local.

Recreaciones

Los vecinos son también actores fundamentales en las escenificaciones y recreaciones que se desarrollan durante las jornadas, como 'La defensa de la villa', la noche del sábado, y 'El asedio del castillo', el domingo por la mañana. Las teatralizaciones recrean la llegada de las tropas castellanas a Anento durante la Guerra de los dos Pedros, un conflicto entre los monarcas de Aragón y Castilla que duró más de un siglo. Los episodios recreados recuerdan la llegada de los soldados del

RUTA CIRCULAR POR EL AGUALLUEVE Y VISITAS GUIADAS AL RETABLO GÓTICO DE SAN BLAS



▲ La iglesia de San Blas, con su magnífico retablo gótico. JESÚS MACIPE

Anento forma parte de ese exclusivo club que forma la asociación 'Los Pueblos Más Bonitos de España'. Bien conectado por la autovía mudéjar A-23, -a 90 km de Zaragoza y 100 km de Teruel-, vive un auge de visitantes que quieren conocer el castillo, la iglesia de San Blas con su valioso retablo gótico, único en Aragón -visita guiada desde la Oficina de Turismo, todos los domingos a las 12.00; precio: 2 €-, disfrutar del encanto de su casco urbano y recorrer el paraje conocido como el Aguallueve. Muy cercano al pueblo, puede visitarse siguiendo una ruta circular, señalizada y cómoda, apta para todo tipo de público.

El llamativo nombre de Aguallueve responde a la singularidad de este espacio: se trata de un manantial que cae gota a gota sin parar, dando lugar a un peculiar relieve, con paredes de piedra y musgo, y pequeñas grutas escondidas en su interior. Al recorrerlo se tiene la sensación de caminar por un paraje de cuento. El agua que llega del manantial acaba en un gran estanque, en el que se refleja el verdor de la vegetación generada por la humedad del entorno.

Un juego de escape con pistas por todo el pueblo, novedad en esta edición

rey castellano Pedro I, en lucha contra Pedro IV de Aragón, que, como apoyo en su asedio a Daroca, querían conquistar el castillo de Anento.

En esta misma ambientación medieval se vive otro acto tradicional, la Venta de Cautivos, el sábado por la noche. «Se 'apresa' a algunas personas que se encuentran en la plaza y se ofrecen en subasta para que los asistentes pujen por ellos. La oferta puede ser una oveja, dos cerdos... es un juego de bromas que da lugar



▲ Danzas medievales interpretadas por los vecinos, ataviados con indumentaria de época.



▲ Los guerreros locales se enfrentan a las tropas castellanas. ANENTO

a momentos muy divertidos», explica Lázaro. En las recreaciones se cuenta con la participación de los miembros de la compañía Almagábares de Zaragoza, que montarán también un campamento militar en la zona del parque. Abierto a todo el público, allí sesenta recreacionistas mostrarán cómo era la vida de las tropas en un ejército del medievo.

Campeonato de tiro con arco

Almagábares de Zaragoza celebrará igualmente el tradicional campeonato de tiro con arco, y ofrecerá varias sesiones en las que, quienes lo deseen, puedan fotografiarse con sus escudos y armaduras como un auténtico caballero medieval. Los niños po-

drán convertirse con ellos en guerreros a través del taller infantil que se realizará el sábado por la tarde. Los más pequeños disfrutarán también de un taller de maquillaje infantil medieval y otro de manejo de rapaces.

Anento está preparado ya para tres días de diversión y jolgorio que comenzarán esta noche, a las 21.00, con la actuación de los Dulzaineros de El Poyo, seguida de una degustación de la 'Pócima Mágica de Anento' en la taberna medieval. A lo largo de todo el fin de semana, el mercado artesanal ofrecerá en sus 21 puestos productos de repostería, quesos, embutidos, trufa, así como bisutería, jabones, marroquinería o juguetes de bebé.

M. J. MONTESINOS



▲ Luchas en



▲ El concurre



▲ Un momen



Malpica, en las calles de Anento. AYUNTAMIENTO DE ANENTO



Los tres soldados. AYTO. DE ANENTO



El mercado artesano. AYTO. DE ANENTO



El inicio de la 'Venta de cautivos'. AYTO. DE ANENTO

BREVES



Nuevos horarios de visitas al museo de Castiliscar

■ El Centro de Interpretación de la Orden de San Juan de Castiliscar cambia su horario en verano y permanecerá abierto, -del 1 de julio al 30 de agosto- los sábados, de 10.30 a 13.30 y de 17.00 a 19.00; y los domingos y festivos, de 11.30 a 13.30 y de 17.00 a 19.00. De lunes a viernes abrirá de 10.30 a 13.30 y de 16.30 a 19.00, bajo petición previa por teléfono, llamando a los teléfonos 636 987 705 y 616 434 920.

Vuelven los Recorridos Sonoros al Monasterio de Rueda

■ Música y patrimonio se dan la mano en los Recorridos Sonoros en el Monasterio de Rueda que permite al visitante recrear mejor lo que sería la vida del cenobio al recorrerlo escuchando un repertorio musical de época medieval y renacentista, a cargo del cuarteto vocal Chiavette. Tendrán lugar el 18 de agosto y el 1 de septiembre. Reservas en el 974 355 119.

Licitado el concurso para el 'Mar Jurásico' de Dinópolis

■ El Instituto Aragonés de Fomento ha licitado el concurso para el diseño del nuevo recorrido temático 'Mar Jurásico' en el parque paleontológico Dinópolis en Teruel. Se trata de un paso más hacia la creación de este nuevo contenido permitirá a los visitantes introducirse en una sima y contemplar los fondos marinos del jurásico.

NO TE PIERDAS

'En el Canfranco a la Luna'

■ Dentro de las actividades divulgativas programadas con motivo del 50 aniversario de la llegada del hombre a la Luna, el Planetario de Aragón organiza este domingo 21 la propuesta 'En el Canfranco a la Luna', que parte desde Zaragoza a bordo de este tren donde se inicia con los viajeros una experiencia de inmersión en los contenidos astronómicos del Planetario e incluye una visita guiada por Huesca.



PLANES PARA ESTAS SEMANAS

1



La andada nocturna XI Ruta del Diablo se celebra mañana en las Cinco Villas

Mañana se celebra la XI Ruta del Diablo, una andada nocturna entre Malpica de Arba, Biota, Los Bañales y Layana. Esta ruta se celebra todos los años haciéndola coincidir con la luna llena, y recuerda una leyenda popular que narra cómo una joven doncella de esta zona burló al mismísimo diablo cuando intentaba hacer un trato con ella. La andada se convoca para dos distancias: una larga, de 14 km, con el recorrido Malpica-Biota-Los Bañales-Layana (salida, 21.00, desde la Fuente del Diablo); y otra corta, de 7 km, que partirá a las 22.00 de Biota, para ir luego a Los Bañales y Layana. Más información en la web rutadeldiablo.blogspot.com.

2

La XII BTT de Seno de disputará este sábado, con una ruta corta de 21 km y otra larga de 56 km

Todavía es posible apuntarse a la XI BTT de Seno (Comarca Bajo Aragón), que se celebra mañana, 20 de julio. La inscripción puede realizarse en el correo clubdeportivosenerico@gmail.com. Se convoca una ruta corta, de 21 km y 480 m de desnivel posi-

tivo; y otra larga, con 56 km de recorrido y 1.180 m de desnivel positivo. En ambos casos se trata de recorridos novedosos. La prueba comenzará a las 9.00 y el precio de la inscripción previa es de 20 euros; y de 25 euros en el mismo día de la prueba.

3

Taller práctico y gratuito de Construcción en Piedra Seca, este fin de semana en Jorcas

Mañana sábado, 20 de julio, tendrá lugar en Jorcas (comarca Comunidad de Teruel), un taller práctico de construcción y reparación



de muro de piedra seca, dirigido por el experto local José Izquierdo. Se desarrollará en el paraje de Las Vegatillas, y se ha citado a los participantes a las 9.00, en la plaza del Ayuntamiento. Se trata de una actividad gratuita. Este modo tradicional de construcción, declarado Bien de Interés Cultural por la DGA, ha sido reconocido como Patrimonio de la Humanidad por la Unesco. Supone una manera constructiva propia de una economía de autoabastecimiento que ha dejado un gran peso en la cultura popular y el paisaje de la zona. Parece una técnica sencilla, pero hay que conseguir la estabilidad de la construcción eligiendo bien entre las piedras disponibles. La iniciativa está organizada por el Ayuntamiento de Jorcas y el Parque Cultural del Chopo Cabecero del Alto Alfambra, con la colaboración de la AC El Duende de las Endrinas y el Gobierno de Aragón.



Y TAMBIÉN EN DIGITAL
unpaisdemontañas.heraldo.es

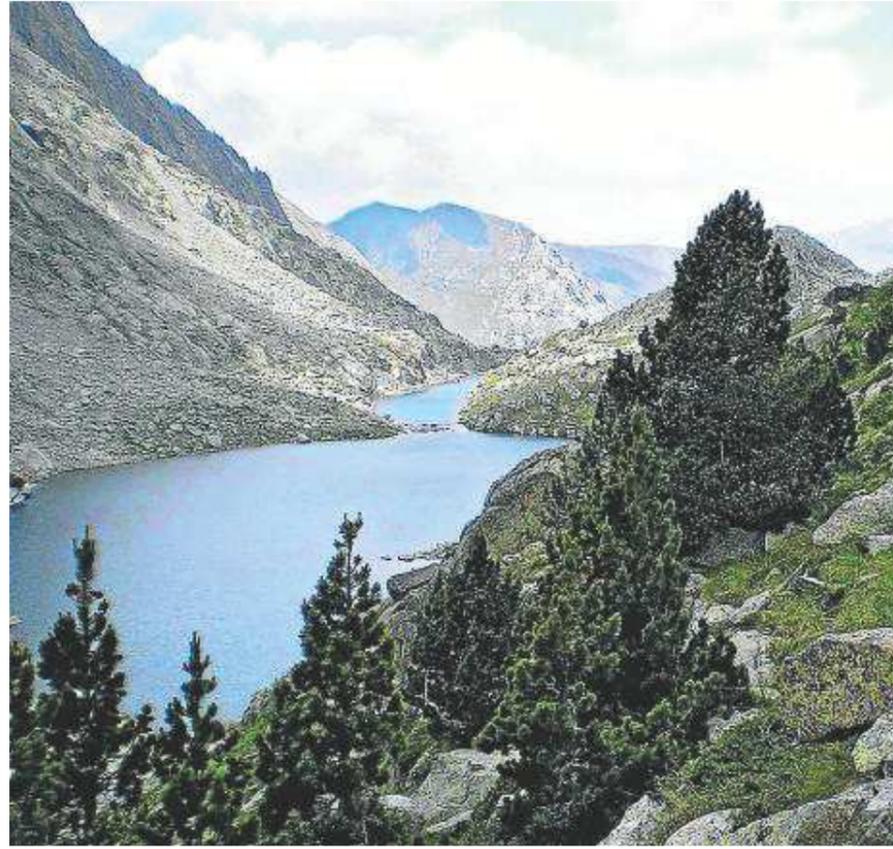


ARAGÓN
 Un país de montañas



Camino de Vallibierna POR EL GR 11 A LOS REFUGIOS DE CORONAS Y CAP DE LLAUSET

Dura travesía por Vallibierna para llegar desde el puente de San Jaime hasta los refugios de Coronas y de Cap de Llauset siguiendo la ruta del Sendero Turístico de Aragón GR 11



▲ Ibón Baixo de Vallibierna. MARTA FERRER

La etapa que nos aguarda flanquea la vertiente meridional del macizo de la Maladeta rozando, pero sin llegar a importunar, la cumbre soberana de los Pirineos, la Tuca d'Aнето. Aspereza y esfuerzo para obtener la mejor recompensa. Montaña y cielo se recortan a perpetuidad en los dilatados horizontes de Vallibierna y Llauset.

A tres kilómetros de Benasque por la carretera A-139, se encuentra el puente de San Jaime (1.254 m). Desde aquí, el GR 11 remonta la margen izquierda del río Ésera por la pista que se dirige hacia Plan de Senarta. En su inicio pasa junto al camping Ixeia.

Luego ataja un zigzag de la pista junto a la presa del embalse de Paso Nuevo y cruza el barranco de Vallibierna. Justo antes de Plan de Senarta se alcanza la bifurcación GR 11/GR 11.5 (1.390 m). De frente se inicia la variante GR 11.5 que pone rumbo hacia el refugio de La Renclusa; a la derecha comienza la pista de tierra que nos introducirá en Vallibierna.

Barranco de Vallibierna

Tras atajar por camino una gran lazada de la pista, atravesando un abetal, se asciende por la margen derecha del fragoso barranco de Vallibierna. Superadas varias canales de avalanchas (torreteras en verano) se pasa junto a la cabaña del Quillón (1.800 m), ubicada en uno de los pocos rellanos que ofrece el escarpado valle.

Casi al final de la pista de Vallibierna, en una zona de magníficos bosques de pino negro, se alcanza el puente y refugio de Coronas (1.950 m). En verano, un autobús recorre la pista hasta el refugio de pescadores y aparcamiento. Buenas vistas de las Tucas de Vallibierna (3.059 m).



▲ Panorámica de Vallibierna. M. FERRER



▲ El agua se abre camino entre los bosques de pinos de Senarta. M. FERRER

DE UN VISTAZO



CARTOGRAFÍA PRAMES



DATOS ÚTILES

Tipo de recorrido: travesía.

Horario: 7 h, tiempo MIDE sin paradas; 6 h el regreso por el mismo camino.

Distancia: 16,8 km.

Desnivel acumulado +/-: 1.675 / 520 m.

Acceso: salida junto al Puente de San Jaime/San Chaime, a 3 km de Benasque siguiendo la A-139 en dirección al Hospital de Benasque. En verano, un autobús recorre la pista de Vallibierna hasta el refugio de pescadores y el aparcamiento.

Textos extraídos de: 'Sendero Turístico GR 11 Senda Pirenaica, Tomo 1 Euskadi, Navarra, Aragón', Prames, 2018.



Gran Trail Trangoworld Aneto-Posets

DEPORTE Y PASIÓN LLENAN BENASQUE EN LA FIESTA DE LAS CARRERAS POR MONTAÑA

Con charlas sobre carreras y ascensión al Aneto, arranca hoy en Benasque el Gran Trail Trangoworld Aneto-Posets. Las carreras del domingo atravesarán el núcleo de Cerler



▲ Desde la Pleta de Llosás. FERRER

El GR prosigue remontando el valle y deja a la izquierda el camino que lleva a los ibones de Coronas y al Aneto. Paulatinamente desaparecen los pinos y pronto se llega a la Pleta de Llosás (2.200 m), antiguo reposadero de ganado a los pies de los paredones graníticos de la cresta entre Llosás, Aneto y Tempestats (tuca Gran de Llosás).

Se incrementa la dureza de la ruta en la subida hacia los ibones de Vallibierna, cada vez por terreno más caótico y lleno de bloques. Primero se llega al alargado ibón Baixo de Vallibierna (2.430 m). Y un poco más arriba se encuentra el ibón Alto.

Gran perspectiva

En un último esfuerzo, alcanzamos la collada de Vallibierna (2.732 m), con perspectiva de toda la subida realizada y un vigilante macizo, ya alejado, de Posets.

Desde el collado se inicia el descenso hasta llegar al cercano refugio de Cap de Llauset (2.425 m), el refugio de montaña del Pirineo aragonés guardado todo el año, situado a mayor altitud.

La travesía total nos llevará unas 7 horas (tiempo MIDE sin paradas) y el retorno, más suave, unas 6 horas.

FERNANDO LAMPRE



◀ Deporte, pasión y fiesta en la llegada a meta en Benasque del Gran Trail Aneto-Posets, el año pasado.

JAVIER MELERO/GTTAP

Hoy comienza la séptima edición del Gran Trail Trangoworld Aneto-Posets (GTTAP), evento deportivo que llenará el valle de Benasque de corredores por montaña, aficionados y familiares, y que es ya un referente en el calendario internacional de las carreras de alta montaña. El año pasado la Asociación Turístico Empresarial Valle de Benasque (ATEVB) estimó en 15.000 el número de visitantes y deportistas registrados en el valle durante el fin de semana del GTTAP.

Otra actividad paralela vinculada a los deportes de montaña que tiene lugar estos días en Benasque son las charlas para corredores y sobre la ascensión con seguridad al Aneto, impartidas por Marta Ferrer de Montaña Segura con el patrocinio de la ATEVB. Con sus 3.404 m, el Aneto es el pico más elevado del Pirineo y, por ello, uno de los más codiciados y que registran mayor número de ascensiones, tarea

que exige un considerable esfuerzo, preparación física y técnica adecuadas. Las charlas sobre ascensión segura al Aneto, con entrada libre y una hora de duración, comenzaron en el Palacio de los Condes de la Ribagorza el pasado miércoles y se repetirán esta tarde y los días 24, 26 y 31 de julio a las 18.00. Ayer jueves, Marta Ferrer impartió también otra charla sobre 'Actitudes seguras para correr por montaña' en el Centro de Ciencias Pedro Pascual de Benasque.

Hoy habrá otras dos charlas en el Palacio de los Condes de Ribagorza: a las 12.00, Miren Andueza, de Entrenamiento Óptimo, hablará sobre 'Fuerza y movilidad, nuestros grandes aliados', y a las 17.00, el Dr. Manuel Avellanas, responsable médico del GTTAP, lo hará sobre 'Investigación en hipoxia hipobárica y su aplicación en la salud y en la práctica deportiva'.

Esta medianoche (24.00), se dará la salida de la prueba reina,

el Gran Trail Aneto Posets en la avenida de los Tilos, punto de partida y meta de todas las pruebas. Mañana por la mañana les tocará el turno a la Vuelta al Aneto (7.00) y a la Maratón de las Tucas (9.00). El domingo se reserva para las carreras más cortas, la Vuelta al Pico Cerler (9.00) y la Vuelta al Molino Cerler (10.00), que este año como novedad atravesarán el núcleo urbano de Cerler llenado de color sus calles.

Titanes de la montaña

Con un recorrido total de 105 km y 6.760 m de desnivel positivo acumulado, el ya mítico Gran Trail Aneto-Posets es una espectacular competición que discurre por todo tipo de terreno, desde pistas y senderos hasta neveros y caos de bloques que rodean las dos mayores cumbres de los Pirineos: el Aneto y el Posets. La segunda gran carrera por montaña es la Vuelta al Aneto, con 55 km y 3.360 m de desnivel, que rodea el macizo de la Mala-

deta. La tercera carrera por montaña en distancia es la Maratón de las Tucas, con sus 42 km y 2.500 m+, un itinerario que enlaza los refugios de Estós y de Ángel Orús por medio de pistas y senderos que rodean las famosas Tucas de Ixeia (2.840 m).

La Vuelta al Pico Cerler (25,5 km y 1.250 m) es una media maratón y la Vuelta al Molino de Cerler (12,5 km y 460 m), que une Benasque con las localidades de Anciles y Cerler, está pensada para animar a los menores de 18 años y otros aficionados a iniciarse en las carreras de y por montaña.

A este programa se sumarán el sábado por la mañana las carreras infantiles Peque Aneto (para categorías infantil, alevín y benjamín) que harán del fin de semana del GTTAP una animada fiesta en la que todo el público disfruta con la competición, la buena organización y el excelente ambiente que se crea en Benasque.

PRAMES



▲ Caminar por la montaña en solitario incrementa las probabilidades de sufrir un percance. MONTAÑA SEGURA

Campaña Montaña Segura 2019

PROTOCOLOS DE SEGURIDAD

DEL MONTAÑERO SOLITARIO

Cumplimentar la ficha de intenciones puede ser vital para evitar percances que resulten fatales. Al no contar con ayuda, quien sale solo a la montaña debe reforzar las medidas de autoprotección

La soledad en la montaña es un factor opuesto a la seguridad: ante una incidencia de cualquier tipo el montañero solitario cuenta únicamente con su experiencia y su equipo. Si ese equipo es el adecuado, dos lemas deben presidir sus decisiones: lo menos difícil es más seguro y atención plena en todo momento. Pero antes de salir, en la fase de la planificación de la actividad (planifica+equipa+actúa), el montañero solitario debe reforzar su protocolo de seguridad con una acción muy sencilla pero que puede resultar vital: cumplimentar una ficha o declaración de intenciones.

La ficha de intenciones consiste en algo tan básico como dejar por escrito nuestros planes a alguien que esté pendiente de su cumplimiento y que pueda dar el aviso de emergencia si algo no sale como esperábamos. Ese documento contendrá información como nuestros datos personales (nombre, DNI, teléfono); la actividad y el lugar donde vamos a

realizarla; un plan detallado (fecha/hora de inicio y final previstos, ruta y alternativas); a quién avisar en caso de emergencia; qué equipo de emergencia llevo conmigo (de comunicaciones, ropa, botiquín...); cómo llegaré al lugar de la actividad (vehículo, matrícula, lugar de aparcamiento) y dónde la finalizaré. Algo clave es también que el montañero no olvide cerrar el aviso cuando termine la actividad para evitar una falsa alarma de rescate.

Por supuesto, la fase de planificación resultará también muy importante para nuestra seguridad. Lo decíamos antes, lo más sencillo es lo más seguro por lo que elegiremos actividades con un nivel de complejidad por debajo del que habitualmente afrontamos, calculando muy bien horarios, distancias, desniveles y trazando un plan alternativo a la actividad (algo más sencillo y corto) y asegurándonos de que la previsión meteorológica es favorable.

El equipo será nuestro mejor (y único) compañero así que hay que asegurar que es el adecuado. Cal-

zado apropiado, ropa de abrigo, impermeable o cortavientos, gorra y protección solar, gorro y guantes en alta montaña; mapa excursionista, brújula y GPS con la ruta cargada (el 'smartphone' también es un GPS) junto a otros elementos de seguridad como teléfono móvil con batería cargada de repuesto (cargador solar, batería externa); botiquín completo y revisado que incluya manta térmica y frontal con pilas de repuesto.

Si prevemos encontrar nieve (también la hay en verano), llevaremos piolet y crampones y si nuestra actividad es de día completo o de alta montaña añadiremos también un sobretecho de tienda ligera y un cordino que, junto con los bastones (otro elemento a portar) se convertirán en una tienda improvisada si necesitamos pasar la noche.

Si eres un montañero solitario, sé también un montañero seguro. Encontrarás más información y un modelo de ficha de intenciones en nuestra web.

MONTAÑA SEGURA
www.montanasegura.com

Salidas del Aragón a pie por el GR II y el GR II.5

El próximo sábado 27 de julio tendrá lugar la próxima salida del programa de la FAM Aragón a pie por GR, en este caso organizada por el club Los Arañones de Canfranc, con recorrido por el GR II entre Candanchú y Lizara. Información e inscripciones a través del correo hola@cdmlosaranones.com y el teléfono 657 955 957.

El 25 de agosto la salida será por el GR II.5 entre los Llanos del Hospital de Benasque y la presa de Llauset, sin subir a la Renclusa y pasando por el Forau de Aiguallut. Organiza el Centro Excursionista Ribagorza: centroexcursionistaribagorza@gmail.com y teléfono 667 209 774.

Continúan las charlas en Benasque, Aínsa y Torla sobre ascensiones seguras al Aneto y al Monte Perdido

Dentro del programa Montaña Segura se han programado en Benasque distintas charlas abiertas para hablar de la ascensión segura al Aneto que dieron comienzo el pasado miércoles 17 y que continúan hoy viernes 19 y los días 24, 26 y 31 de julio, para continuar en agosto los días 2, 7, 9, 14, 16, 21 y 23. Las charlas, de acceso libre, tienen una duración de una hora y son a las 18.00 en el Palacio de los Condes de Ribagorza. También habrá charlas sobre la ascensión segura al Monte Perdido en el Centro de Visitantes del parque nacional en Torla los días 24 de julio, 7 y 14 de agosto a las 18.00, así como en el castillo de Aínsa los días 26 de julio, 9 y 16 de agosto, en este caso de 19.00 a 20.00. Información en www.montanasegura.com.

XVII Andada Nocturna Extrema D. O. Calatayud y XVIII Calcenada Vuelta al Moncayo

El próximo sábado 27 de julio y de la mano de la Sociedad Deportiva Comuneros se desarrollará en Calatayud la XVII Edición de la Andada Nocturna Extrema D. O. Calatayud. La prueba deportiva no competitiva, que se puede realizar corriendo y andando, discurrirá por la ribera del Jalón y la sierra de Armantes con dos recorridos de 24 km y 12 km. El evento deportivo forma parte de la Liga de Andadas de la FAM. Información e inscripciones en www.comuneroscalatayud.com.

Por otro lado, el 27 de julio termina el plazo para apuntarse a la XVIII Calcenada Vuelta al Moncayo, cita no competitiva para realizar andando, corriendo, en BTT o a caballo con recorridos de 111, 104, 67, 26 y 16 km. Más información en www.calcenada.com.

Solicitud de necesidades de formación de la de la Escuela Aragonesa de Montañismo para los clubes de la FAM

El Reglamento de la Escuela Aragonesa de Montañismo (EAM) recoge en su artículo 16, la necesidad de realizar una programación anual de actividades formativas de la EAM. Para cumplir con ese mandato, haciendo pública la programación de la EAM para el año 2020 en diciembre próximo, la FAM se ha dirigido a todos los presidentes de los clubes federados para solicitar una declaración estimativa de las necesidades de formación de monitores FAM, en sus diversas especialidades, y de cursos de reciclaje o de especialización. Hay que indicar, en cada caso, el tipo de formación requerida y el número estimado de interesados en cursarla, utilizando un formulario disponible que, junto con información más detallada, se encuentra en este enlace de la web de la FAM: www.bit.ly/2xTbjS5. Consulta de dudas en deportivo@fam.es.

Limitación a la escalada en paredes de Arén por nidificación del alimoche

Desde el pasado mes de junio y hasta el 15 de agosto, por nidificación del alimoche la escalada está limitada en algunas paredes cercanas al barranco de Ovis, al oeste-suroeste de Betesa y en el término municipal de Arén. Se trata de las paredes con vértices en estas coordenadas (Datum ETRS89, Huso 31): NW: 308940/4691320; NE: 308980/4691340; SW: 308965/4691270 y SE: 309020/4691300. La limitación incluye la prohibición de acceso a dicho sector desde la pista entre Betesa y Casa Pallás, sin que esta limitación afecte al tránsito por esa pista. Más información en el enlace de la web de la FAM: www.bit.ly/2M0oxEL.

