



ARAGÓN

un país de montañas

PREVENCIÓN

4 / Volver a la montaña, pero con seguridad y entrenamiento



Las instalaciones del balneario de Paracuellos de Jiloca, abierto desde el pasado 30 de abril. BALNEARIO PARACUELLOS DEL JILOCA

Balnearios de Aragón: el baño más saludable

Bienestar y desconexión en entornos rurales y rodeados de naturaleza. Esta es la fórmula de los balnearios aragoneses, que reabren sus puertas y afrontan con optimismo la temporada estival, adaptados y preparados para que el visitante pueda descansar con total tranquilidad

Si es un sinónimo de salud y bienestar, un destino idóneo para renovar cuerpo y mente y una oportunidad para descubrir los parajes naturales de la Comunidad. Coincidiendo con la temporada de verano, los balnearios de Aragón reabren próximamente sus puertas, dispuestos a mimar al visitante y ofrecerle un lugar para relajarse con total tranquilidad, ya sea en las zonas de baño o en los tratamientos individuales. Todo ello además con la máxima seguridad sanitaria, pues todos los balnearios cuentan con sellos y distinciones que les certifican como alojamientos seguros contra la covid-19.

Aunque algunos de estos centros ya abrieron sus puertas la temporada anterior, otros no lo hacían desde marzo de 2020, y hay quienes todavía esperan el regreso de los programas de Imsero y Termalismo Social, principal clientela de estos centros termales. A pesar de ello, los balnearios afrontan con optimismo los próximos meses, con una cuidada oferta para que los visitantes de aquí y de allí encuentren en sus instalaciones la desconexión y el cuidado

que andan buscando, beneficiándose de todas las propiedades que el agua que nutre sus instalaciones, procedente de diversos manantiales, aporta al organismo.

Así, en la provincia de Huesca, los balnearios de Panticosa y Vilas del Turbón no solo revitalizan cuerpo y mente, sino que permiten disfrutar del pirineo aragonés, sus bosques y sus altas cimas. En Zaragoza, el agua y la roca de las sierras ibéricas ofrecen parajes idóneos para el reposo en los centros de Sicilia, Serón, La Virgen, Paracuellos del Jiloca, Alhama de Aragón y Termas Pallarés.

Por último, en Teruel; el balneario de Ariño ofrece relax y bienestar en un moderno complejo ubicado en el Bajo Aragón; el de Manzanera, que añade a su oferta de cuidados la distinción 'Starlight', para contemplar los cielos estrellados de la sierra de Javalambre; y el de Segura de los Baños, un retiro de lujo 'wellness' en las Cuencas Mineras.

N. TIRADO

PASA A LAS PÁGINAS 2 Y 3

PROMUEVE:



CON LA GARANTÍA EDITORIAL DE:



PATROCINA:



RELAX Y BIENESTAR

Para relajarse de manera segura

Los balnearios aragoneses han aplicado de manera exhaustiva los protocolos sanitarios para que el visitante se sienta tranquilo durante su estancia y confían en los programas sociales para alargar la temporada hasta otoño

Disfrutar del hidromasaje en una piscina enclavada en la roca a primera hora de la mañana; degustar una comida saludable; aplicarse un tratamiento facial hidratante por la tarde o beneficiarse de las propiedades que el agua que nutre los circuitos termales y emana de los manantiales aportan al organismo; y relajarse rodeado de naturaleza a última hora del día. Esta combinación tan placentera es una de las muchas posibles que ofrecen los balnearios de Aragón, que ya tienen todo listo para acoger a sus visitantes este verano y que, a pesar del cierre al que se han visto obligados por la pandemia, afrontan con optimismo la temporada.

«Las reservas están yendo bien en junio –en algunos establecimientos ya hablan de un 70% y 80% de reservas–, y eso nos hace ser optimistas para los meses de julio y agosto. Hemos adaptado nuestra oferta para ser más turísticos, sin perder la orientación a la salud, ajustando los precios y manteniendo un servicio de calidad», apunta el director del balneario de Ariño, Pedro Villanueva. «A partir de septiembre, todo dependerá de los bonos turísticos y los programas sociales, porque sino es inviable mantenernos abiertos el resto del año», señala.

Espacios seguros

Todos los centros termales aragoneses cuentan con sellos y certificaciones –tanto del Gobierno de Aragón como del Instituto de Calidad Turística de España–, que garantizan que dichos establecimientos han implantado un sistema de prevención de riesgos para la salud frente a la covid-19, lo que les convierte en destinos totalmente seguros.

«Todo el personal ha recibido formación y está equipado con las protecciones necesarias, y en las instalaciones hemos aplicado todos los protocolos en cuanto a seguridad y aforos. En el caso del restaurante, por ejemplo, que antes era un bufet libre, lo hemos adaptado para que sea el camarero el que sirva la comida todas las veces que el cliente quiera», señala Clara García, subdirectora del balneario de Alhama de Aragón. «Por nuestra experiencia del año pasado –permanecieron abiertos desde verano hasta noviembre de 2020–, los clientes se sentían muy conformes con respecto a la seguridad», añade.

En el caso del balneario de Ariño, por ejemplo, han incluido un seguro particular a todos los clien-



Arriba, las instalaciones del balneario de Panticosa.
BALNEARIO DE PANTICOSA
A la izquierda, las instalaciones del balneario de Ariño.
B. DE ARIÑO
Abajo, el balneario de Alhama de Aragón.
B. ALHAMA DE ARAGÓN



tes «para que cubra los costes médicos o los gastos que pueda ocasionar si ha resultado positivo o ha estado en contacto con uno. También hemos establecido seguimiento por parte de nuestros médicos para conocer el estado de salud diario de nuestros clientes, por si se diera algún síntoma, pudiéramos identificarlo lo antes posible», explica el director de este centro.

Sobre las zonas de baño, el director del balneario de Panticosa, Jesús María González, afirma que

1

PREVENCIÓN

Todos los balnearios aragoneses que van a abrir sus puertas –o ya se encuentran abiertos– han desarrollado un protocolo de seguridad y prevención frente a la covid-19, aprobado tanto por el Gobierno de Aragón como por el ICTE.

2

AFORO

El aforo en piscinas al aire libre o cubiertas y zonas de baño, como son los balnearios, varía en función del nivel del alerta establecido por la covid-19. Con un nivel de alerta 2, el aforo es del 50%; en nivel de alerta 3 y 3 agravado, 30%.

3

SEGURIDAD

No existe ninguna evidencia científica de que la covid-19 puede transmitirse a través del agua. Además, la composición de algunas aguas y el tratamiento que se les aplica hace imposible la propagación del virus por esta vía.

Todos los balnearios aragoneses cuentan con certificados de destino seguro frente a la covid-19

Los bonos turísticos y los programas de Termalismo Social podrían alargar la temporada a otoño

El tratamiento y la composición del agua impiden que el virus se propague por esta vía

se tratan de espacios «absolutamente seguros, ya que además de los controles de aforo y medidas de seguridad, el tratamiento que se aplica al agua, como el cloro, ya garantiza de por sí que es un espacio limpio y seguro», explica.

Ramiro Pérez, gerente del balneario de Paracuellos del Jiloca añade que, además, en el caso de las aguas sulfuradas, como las que se encuentran en varios de estos centros, «se ha comprobado que la concentración de sales y azufre que lleva el agua hace imposible la proliferación del virus». Y lanza un mensaje de tranquilidad: «Estamos en zonas rurales, somos establecimientos pequeños con grandes zonas de parques y lagos, sin aglomeraciones, con personal sanitario y todos los protocolos de seguridad. Somos un destino seguro».

N. T. M.

LOS BALNEARIOS, UNO A UNO

BALNEARIO DE PANTICOSA

- **Fecha de apertura:** desde el 26 de febrero.
- **Dirección:** Ctra. Del Balneario, Km. 10, Panticosa.
- **Teléfono:** 974 487 161

Sus aguas emergen a 53º C y son muy beneficiosas para enfermedades óseas, de piel, reumáticas, cuadros de estrés y problemas asmáticos.



VILAS DEL TURBÓN

- **Fecha de apertura:** 15 de junio.
- **Dirección:** C/ Única s/n, Vilas del Turbón.
- **Teléfono:** 974 550 183

El agua de este manantial está indicado para dietas pobres en sodio y especialmente diuréticas debido a su escasa mineralización.



PARACUELLOS DE JILOCA

- **Fecha de apertura:** desde el 30 de abril.
- **Dirección:** av. Valencia, 17, Paracuellos de Jiloca.
- **Teléfono:** 976 883 225

Su agua sulfurada está indicada para enfermedades de la piel, de las vías respiratorias y de procesos óseos y musculares.



BALNEARIO SICILIA

- **Fecha de apertura:** 2 de julio
- **Dirección:** Ctra. Calmarza, km 1, Jaraba.
- **Teléfono:** 976 848 011

Sus aguas minero medicinales, directas del manantial, proporciona propiedades sedantes, analgésicas y relajantes.



BALNEARIO SERÓN

- **Fecha de apertura:** previsto en otoño.
- **Dirección:** Calle San Antón, s/n, Jaraba.
- **Teléfono:** 976 848 071

El agua es bicarbonatada, cálcica magnésica y tiene acción diurética, siendo especialmente útil para personas con problemas renales.



BALNEARIO DE LA VIRGEN

- **Fecha de apertura:** desde el 26 de marzo.
- **Dirección:** Ctra. Calmarza, s/n, Jaraba.
- **Teléfono:** 976 848 220

Sus aguas poseen, entre otros beneficios, propiedades reumatológicas, dermatológicas, diuréticas y antiestrés.



TERMAS PALLARÉS

- **Fecha de apertura:** cerrado temporalmente.
- **Dirección:** Ctra. Calmarza, km 1, Jaraba.
- **Teléfono:** 976 848 011

Posee uno de los lagos termales más grandes de Europa, que se nutre de varios manantiales situados en su fondo y de los que fluye constantemente agua a 32º, con propiedades medicinales.



ALHAMA DE ARAGÓN

- **Fecha de apertura:** 4 de junio
- **Dirección:** Calle de San Roque,1, Alhama de Aragón.
- **Teléfono:** 876 662 200

Sus aguas termales se aplican a tratamientos de recuperación, rehabilitación, purificación, tonificación, relajación y belleza.



BALNEARIO DE ARIÑO

- **Fecha de apertura:** 18 de junio
- **Dirección:** Ctra. Ariño - Albalate, Km. 2, Ariño.
- **Teléfono:** 978 077 077

Sus aguas mineromedicinales tienen efecto antioxidante y ayudan a mejorar el estreñimiento, los triglicéridos, el colesterol y la glucosa.



BALNEARIO DE MANZANERA

- **Fecha de apertura:** 1 de julio.
- **Dirección:** Ctra. de Abejuela, Km. 2, Manzanera.
- **Teléfono:** 978 781 818

Con aguas indicadas para el tratamiento de procesos digestivos, reumatológicos, respiratorios y dermatológicos.



BALNEARIO DE SEGURA

- **Fecha de apertura:** abierto.
- **Dirección:** Partida de Baños de Segura s/n, Segura de los Baños.
- **Teléfono:** 679 391 406

Sus aguas, que emanan a 22º, resultan beneficiosos en el sistema renal, para dolores de tipo reumático y tienen efectos sedantes y relajantes.



Siete rutas turísticas para conocer la historia de la Corona de Aragón



- Ruta de las Órdenes Militares
- Ruta de la Orden del Cister en Aragón
- Ruta del Santo Grial
- Ruta de Ramiro II el Monje
- Ruta del Reino de los Mallos
- Ruta tras los pasos del Batallador
- Ruta de la Corona de Aragón



coronadearagon.turismodearagon.com

Prevención de accidentes

Volver a la montaña, pero con seguridad y entrenamiento

La FAM recuerda la importancia de recuperar la dificultad técnica de manera paulatina tras el parón del confinamiento



La Federación Aragonesa de Montañismo pide a todos una completa revisión del material y un avance progresivo en la práctica deportiva. FOTO: FAM

Mayo acaba con más de 20 intervenciones de los grupos de rescate, 1 fallecimiento y 14 heridos en las montañas de Aragón, unos datos que vuelven a poner de manifiesto la importancia de actuar con responsabilidad al practicar cualquier actividad de montañismo. La pandemia ha animado a nuevos excursionistas, a veces poco preparados, a disfrutar del aire libre sin aglomeraciones. Pero también los más experimentados deben ser conscientes para no correr riesgos tras meses de restricciones a la movilidad, en los que han ido acumulando ganas, que pueden llevar a exponerse de más, y perdiendo condiciones.

Desde la FAM se recuerda a todos los federados y federadas y a todas las personas que, visitan Aragón, que la montaña es un medio aislado y hostil, y que para poder disfrutar de ella en su totalidad es imprescindible tener una formación específica, una labor que desde siempre realizan los clubes de montaña.

Esta formación no solo se refiere a los aspectos de seguridad, una parte necesaria para evitar encontrarnos con situaciones desagradables que no podamos gestionar, también incluye, de manera imprescindible, la formación técnica que requieren los deportes de montaña.

La escalada, las carreras por montaña o el alpinismo exigen realizar un entrenamiento constante para mantener la adecuada forma física, y completarlo, además, con las técnicas específicas de cada modalidad concreta. Sin embargo, muchos aficionados llevan meses encerrados en las ciudades, sin poder haber trabajado cuestiones tan elementales como el equilibrio, la fuerza, y las bases de apoyo, aspectos claves para progresar de modo correcto por los diversos tipos de terreno en la montaña.

En resumen, es fundamental refrescar la habilidad técnica y reforzarla a través de actividades seguras. Por supuesto el senderismo, una actividad asumible para todos los públicos, está dentro de esta recomendación, ya

que tenemos que reencontrarnos con la montaña y recuperar las técnicas de ascenso y, sobre todo, de descenso con prudencia.

Así, la FAM pide a todos los aficionados una completa revisión del material y un avance progresivo en la práctica, ya que por encima de nuestro reto deportivo está la seguridad. Se recomienda refrescar conceptos y rutinas y también retomar la montaña entre amigos, participando en las actividades que organizan los clubes de montaña en Aragón, como el camino más natural para acercarse a la montaña con seguridad. En estas salidas, además de amistad y buen humor, se encuentra experiencia y formación.

Acudir a la montaña es una opción segura frente al contagio, como reconoce el Consejo Superior de Deportes, y que además permite conectar con el medio natural y disfrutar de todos sus beneficios. Con responsabilidad, se pueden hacer actividades con seguridad.

FEDERACIÓN ARAGONESA DE MONTAÑISMO

Noticias

Campeonato de clubes

El Club de Montaña Ibonciecho, de Villanúa (Huesca), en la categoría masculina, y el Grupo Alpino Javalambre, de Teruel, en la categoría femenina, han sido los ganadores del Campeonato de Aragón de Clubes de Carreras por Montaña FAM, que se ha decidido en la IX Ciudad de Teruel. En la competición individual, los primeros han sido Alberto Torres y Beatriz Salvador.



Diez equipos masculinos y siete femeninos de las tres provincias aragonesas han disputado este título, decidido por los cuatro mejores tiempos de los corredores en el campeonato masculino y los dos mejores en el femenino. El podio lo completaron en la categoría masculina la Asociación Deportiva Maestrazgo y el Club Atlético Sobrarbe; y en la competición femenina, el Matarraña Team y Montañeros del Bajo Aragón-Running Trail Alcañiz.

Camino de Santiago

El 8 de junio se presenta el Camino de Santiago Arán Pireneos, una nueva ruta senderista por los GR 211 y 17, que recuerda que el valle de Arán era uno de los pasos utilizados por los peregrinos para cruzar los Pirineos. El recorrido une Saint Bertrand de Comminges (Alto Garona, Francia) y Berbegal (Huesca), donde se une con el Camino de Santiago desde Montserrat. Consiste de 14 etapas que suman 246,5 km, recorriendo lugares de gran valor natural y patrimonial.



En el acto de inauguración, restringido por la normativa covid, participarán representantes de las administraciones implicadas: la Communauté de Communes Pyrénées Haut Garonnaises, el Conselh Generau d'Aran, el Consell Comarcal de l'Alta Ribagorça y la Diputación Provincial de Huesca. Se recorrerá el tramo entre Noales y Bonansa, donde se presentará la página web y los materiales de promoción de esta marca turística.

Proyecto Entrepyr

Promocionar los refugios de montaña del Pirineo así como las rutas transfronterizas que los unen es el objetivo del proyecto Entrepyr II, en el que participan la FAM y otros 7 socios y 3 asociados de todas las regiones y países pirenaicos, y que se presenta públicamente el próximo 9 de junio, en Vielha a las 11.00, en un acto que se podrá seguir a través de la aplicación Zoom (proyecto.entepyr.eu/presentacion/Entepyr.pdf).



Este proyecto continúa y amplía el primer proyecto Entrepyr y ha contado con 1,5 millones de euros del programa europeo POCTEFA durante los últimos cuatro años para distintas acciones, como publicitar los refugios, facilitar la reserva conjunta, mejorar la gestión ambiental y consolidar la cooperación. Un total de 70 refugios participa en este proyecto, abierto a la incorporación de nuevos actores, para trabajar en común su papel para la práctica del montañismo, la seguridad de los deportistas y la conservación del medio ambiente.