



ARAGÓN

un país de montañas

ACTUALIDAD

Las previsiones meteorológicas indican que mañana sábado será una jornada idónea para hacer una escapada por el territorio aragonés, con ambiente soleado, altas temperaturas y ausencia de lluvias. Estas podrán hacer acto de presencia el domingo, con la llegada de un nuevo frente frío.



De cascada en cascada

Las postales más bellas y refrescantes de Aragón

Los distintos saltos de agua que se reparten por las tres provincias son un interesante destino para descubrir esta primavera, cuando el deshielo y las frecuentes precipitaciones características de la estación permiten contemplarlos en todo su esplendor

La primavera es un espectáculo natural que deja estampas únicas en el variado y rico paisaje aragonés. Al rebrotar de las plantas y a la aparición de las flores, se suma la rotunda presencia del agua que, a causa del deshielo de los glaciares y de las frecuentes lluvias, aumenta el caudal de los ríos, riega y vitaliza la vegetación y produce unas cascadas de gran belleza, aprovechando los distintos relieves de la naturaleza.

Por ello, y dado que las temperaturas son más suaves en esta época del año, contemplar los saltos de agua es, ahora, un buen incentivo para organizar una excursión por el territorio.

Infalible Pirineo

A nadie extrañará que, en esta selección, la primera parada se efectúe en el corazón del Pirineo, concretamente en el Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido.

Desde la pradera, y siguiendo un sendero de unas tres horas de duración, es posible disfrutar con la cascada d'Arripas, las del Chordonal y del Estrecho, la sucesión escalonada de saltos conocida como las Gradas de Suaso y, finalmente, la cascada más conocida: la Cola de Caballo.

Son muchos los rincones del Pirineo aragonés que permiten ser testigo de la fuerza y la majestuosidad del paso del agua por gargantas, congostos y barrancos, y que merece la pena descubrir. Cabe destacar, en el Alto Gállego, la conocida como cascada del Chorro. Su excepcionalidad reside en que se precipita desde el barranco de Santa Orosia, en Yebra de Basa, sobre la pared que alberga el conjunto de ermitas rupestres de San Cornelio y de la Cueva.

En el prepirineo y en las comarcas oscenses más septentrionales también existen saltos impresionantes, como el de Pozán

de Vero, a diez kilómetros de Barbastro, o las cascadas de Gabasa, en La Litera.

Vergeles en Zaragoza

El Monasterio de Piedra es la primera parada en la búsqueda de impresionantes vistas. La Cola de Caballo zaragozana está catalogada como una de las cascadas más altas de España, con sus 54 metros de caída libre. Contemplar su descenso desde el interior de la Gruta de Iris es todo un espectáculo de luz y sonido. No es el único salto digno de ver y fotografiar, pues el recinto monumental y natural de Nuévalos incluye otras cascadas de gran interés para los visitantes, como la Caprichosa, que se puede disfrutar desde lo alto.

Sin salir de la provincia de Zaragoza, existen otros parajes refrescantes como el Pozo de los Chorros en Belchite, en una zona entre montañas apta para el baño, y el Parque Natural de Muel,

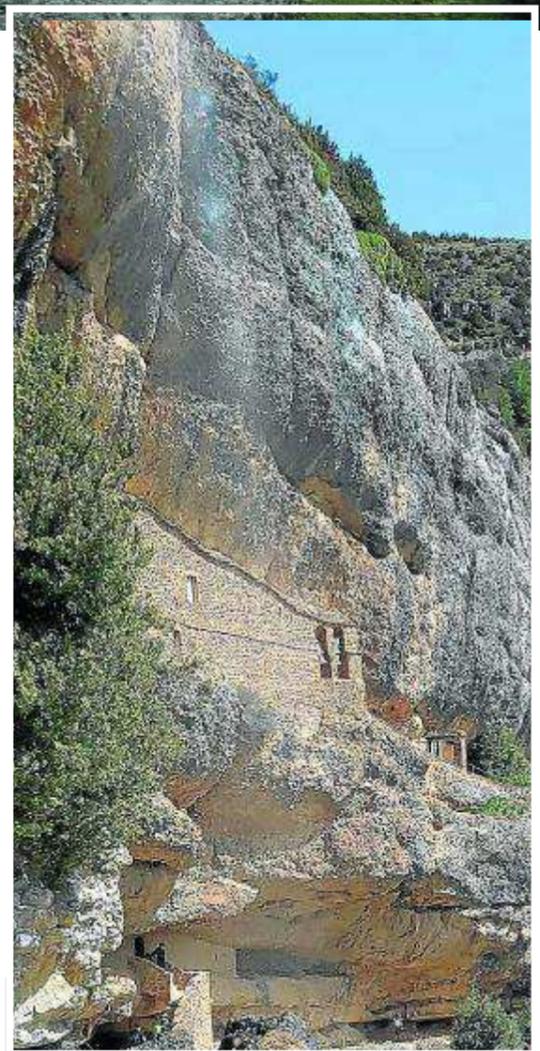
un espacio de gran atractivo natural, en el que se encuentran las llamativas cascadas del Huerva, que se combina con el rico patrimonio artístico del municipio.

Tesoros turolenses

Dicen que es una de las cascadas más bonitas de Aragón y se encuentra en la comarca del Matarraña, concretamente a seis kilómetros del pueblo de La Portellada. Allí está el Salt, una impresionante cascada, que se puede disfrutar desde arriba y a pie de agua, bajando por una ladera.

Otro de los saltos más llamativos de la provincia de Teruel se encuentra en El Vallecillo, un bello pueblo de la Sierra de Albarracín. Se trata de la cascada del Molino de San Pedro, conocida popularmente como el Chorreadero. Se recomienda acceder al paisaje a través del sendero que va desde el pueblo y que recorre el entorno de los Ojos del río Cabriel. De trazado circular y de apenas seis kilómetros, permite descubrir cómo emana el agua de las rocas. Muy cerca del conocido salto, se puede encontrar la cascada de la Herrería, un bonito salto de agua en medio del bosque de la zona.

CAROLINA IGLESIAS



De arriba a abajo y de izquierda a derecha, cascada del Molino de San Pedro, en la sierra de Albarracín; salto de agua en el Monasterio de Piedra, e imagen del agua cayendo desde el barranco de Santa Orosia sobre las ermitas rupestres en la provincia de Huesca. HERALDO

PROMUEVE:



CON LA GARANTÍA EDITORIAL DE:



Montañismo y salud

Senderismo contra el sedentarismo, beneficios para toda la sociedad



Al cuidar su salud, los senderistas ahorran 1,5 millones de euros al sistema sanitario público. FOTO: JAVIER BLASCO

‘Un día de senderismo, una semana de salud’, dice un conocido lema, que podría completarse con ‘y un ahorro para la sanidad pública’

Los beneficios para la salud del senderismo son conocidos por todos, pero es fácil que pasen desapercibidas las consecuencias sociales que conllevan. Según cálculos del ‘Estudio de incidencia socioeconómica y retorno de la inversión en materia de senderos en Aragón’, realizado por el Gobierno de Aragón, la práctica del senderismo en la comunidad supone un ahorro de costes sanitarios directos para el sistema de salud de más de 1,5 millones de euros; si además se consideran los costes indirectos, la cantidad se eleva hasta los 6.450.000.

Este cálculo se basa en las investigaciones científicas sobre las enfermedades relacionadas con el sedentarismo, que cada vez alertan más de los problemas para la salud y el bienestar por el estilo de vida poco activo que impera en la actualidad. De esta manera, se estima que cada persona

que práctica una actividad física de forma regular evita al sistema sanitario público un gasto de 21 euros al año. Según las encuestas realizadas, los aficionados al senderismo realizan una media de 20 excursiones al año, lo que supone 1,05 euros de ahorro por salida a la montaña y multiplicado por el millón y medio de senderistas que recorren anualmente Aragón, resultan 1.575.000 euros de ahorro.

Solo esta cantidad ya supera la inversión pública anual en creación y mantenimiento de senderos, por lo que promover la red de rutas senderistas, como un aspecto clave para aumentar la masa de practicantes, puede justificarse meramente por motivos de política de sanidad pública.

El programa ‘Walking for Health’, del sistema público de salud del Reino Unido, ha demostrado la eficacia del senderismo para la mejora de pacientes con diabetes tipo 2, pacientes

en rehabilitación cardiovascular o con enfermedades vasculares periféricas. Además, ayuda a contrarrestar algunos efectos de la artritis reumatoide, previene la pérdida de masa ósea, y puede ser útil en el tratamiento a largo plazo de la depresión leve o moderada por su eminente carácter social.

Así, el senderismo se posiciona como una actividad deportiva adecuada para todos los públicos, ya que mejora la condición física sin necesidad de aumentar la fatiga. Es un deporte accesible y asequible para todos, que al realizarse al aire libre aúna valores medioambientales relacionados con la puesta en valor del medio natural.

Es, también, un elemento articulador de desarrollo sostenible para el entorno rural, contribuyendo de este modo al necesario mantenimiento de población, algo imprescindible para el equilibrio territorial.

En definitiva, las inversiones en senderismo son inversiones en capital humano que permiten aumentar la calidad de vida y la salud de la población democratizando el deporte.

FEDERACIÓN ARAGONESA DE MONTAÑISMO

Noticias

Récord de María Laborda

María Laborda, la joven escaladora de Ejea de los Caballeros, ha establecido un nuevo récord de España absoluto en escalada de velocidad al ascender los 15 metros del muro en 8.86 segundos, superando la marca de 10.43 que ya tenía ella misma. La deportista ha conseguido este tiempo en la ronda clasificatoria del Campeonato de Europa de Escalada juvenil, en Perm (Rusia), la prueba con la que ha debutado en la competición internacional como integrante del equipo de velocidad en la selección de España. Con este tiempo, María Laborda llegó a la fase final como una de las principales aspirantes al podio, aunque un resbalón la dejó en octava posición. Pese al tropiezo, el récord la confirma en la élite de la escalada de velocidad con solo 16 años. Es la única española que ha bajado de 9 segundos en la prueba, y en entrenamientos ya ha bajado su tiempo a 8.66 segundos.



Carreras por montaña

El equipo de carreras por montaña de la FAM ha logrado seis medallas en los campeonatos de España de Kilómetro Vertical y de Carrera en Línea, que este año, por primera vez, se han disputado consecutivamente el mismo fin de semana. Por parte de la selección aragonesa, Virginia Pérez ganó el oro y el bronce en la categoría absoluta y Carlos Ciprés, la plata y el bronce en la subcategoría veteranos A. Dentro del Grupo de Tecnificación de Aragón de Carreras por Montaña (GTA-CAM), Carrodilla Cabestre obtuvo la plata en la categoría juvenil del Campeonato de España en línea. Además, en el campeonato por selecciones autonómicas, Aragón ganó la plata en la categoría juvenil mixta.

Fuera ya del equipo de la FAM, otro aragonés, Daniel Osanz, sumó otras tres medallas: plata en la categoría absoluta y oro en la subcategoría promesas en el Campeonato del Kilómetro Vertical y bronce promesas en la prueba en Línea. El Parque Natural de Magina, en Jaén, ha sido el escenario de estos dos títulos, que han vuelto a mostrar el alto nivel de los deportistas de la FAM, que no dejan de encadenar triunfos esta temporada.

Formación FAM

Dentro del programa de formación ‘online’ de la FAM, ayer tuvo lugar una charla sobre predicción meteorológica. Fue una charla eminentemente práctica, con el objetivo de poder obtener en tres sencillos pasos una predicción concreta para un lugar y una franja horaria determinada. Igualmente siguen activos los 11 cursos de seguridad, imprescindibles para retomar nuestra actividad montañera con garantías, refrescando conceptos y procesos, todo en www.fam.es.

