



ARAGÓN

un país de montañas

Deporte en la montaña



ACTUALIDAD

Si las circunstancias de la pandemia lo permiten, las tres pruebas reinas del 'trail running' se celebrarán en estas fechas: Gran Maratón Montañas de Benasque, el 12 de junio; Gran Trail Trangoworld Aneto Posets, del 22 al 25 de julio, y Trail 2 Heaven, el 4 de septiembre.

Rutas y carreras por las montañas y paisajes que integran el entorno del Parque Natural Posets-Maladeta. CENTRO TRAIL RUNNING PIRINEOS-BENASQUE REINO DEL ANETO

Un entreno idílico en el valle de Benasque

El Centro de Trail Running Pirineos-Benasque Reino del Aneto ofrece rutas para todo tipo de corredores que disfruten al aire libre

Las carreras por la montaña ganan adeptos y se han convertido en uno de los deportes más practicados en plena naturaleza. De mayor o menor longitud, con más o menos desnivel, el 'trail running', como se conoce a esta práctica deportiva, es una interesante opción para disfrutar del ejercicio, también en familia, en pareja o con amigos.

Conscientes de esta demanda, desde el Ayuntamiento de Benasque se impulsó, gracias a los fondos europeos, el Centro de Trail Running Pirineos-Benasque Rei-

no del Aneto (CTR), que tenía prevista su inauguración oficial en otoño del año pasado y que se espera pueda llevarse a cabo en este 2021.

En cualquier caso, lo importante es que la plataforma del CTR (trailrunning-reinodelaneto.com) está lista para orientar y asesorar a aquellos que busquen un espacio para entrenar al aire libre. Se han agrupado las rutas en cuatro niveles, en base a su dificultad y el nivel de experiencia necesaria para completarlas: verde, azul, rojo y negro, que van desde la más sencilla Vuelta al Molino de Cerler, al exigente trazado de los 105 kilómetros del Gran Trail Aneto-Posets.

Fácil o difícil, técnica o para principiantes, todo tipo de corredor puede encontrar una ruta que se adapte a sus características, tal y como aseguran desde la Asociación Turística Empresarial Valle de Benasque. Su gerente, Eva Bizarro, recuerda como anécdota la de aquel corredor que participó en una de las carreras con la principal intención de sorpren-



EN EL CTR PIRINEOS-BENASQUE REINO DEL ANETO SE COORDINA LA INFORMACIÓN DE LAS TRES PRUEBAS MÁS IMPORTANTES DEL CALENDARIO ARAGONÉS DEL 'TRAIL RUNNING'

der a su pareja y pedirle matrimonio una vez cruzada la línea de meta.

Otra de las características del CTR es su firme apuesta por la sostenibilidad y el respeto al entorno. Así, la señalización de las rutas solo se ha llevado a cabo con la 'Vuelta al Pico Cerler' y la 'Vuelta al Molino de Cerler', pues el resto se encuentran en zona protegida, en el Parque Natural Posets-Maladeta, por lo que en vez de hacer más marcas innecesarias se ha apostado por las posibilidades que brindan las herramientas digitales.

En trailrunning-reinodelaneto.com se ha implantado una red social enfocada a los corredores,

donde es posible bajarse los 'track' para, posteriormente, compartir sus marcas. Con ello se crea una tabla de clasificación y una sana competición.

Las pruebas y el valle

En la página web del CTR, se muestran las rutas de las tres pruebas más importantes del calendario aragonés del 'trail running', que tienen su epicentro en el valle de Benasque: Gran Trail Trangoworld Aneto Posets (GTTAP), Gran Maratón Montañas de Benasque (GMMB) y Trail2Heaven, principales reclamos de la zona fuera de la época invernal. Su proyección y trayectoria ilustran la relación de este

enclave pirenaico con las carreras por la montaña, que con el Centro de Trail Running Pirineos-Benasque Reino del Aneto da un paso más hacia la consolidación de esta práctica deportiva.

El valle es un importante destino turístico de montaña, donde es posible realizar un amplio abanico de actividades al aire libre como senderismo, bicicleta, parapente, 'rafting', turismo ecuestre, escalada y todo tipo de deportes de nieve, entre otras. Del mismo modo, cuenta con una atractiva oferta complementaria basada en su patrimonio cultural, gastronómico y en un modelo de ocio basado en el bienestar.

HERALDO



CON LA GARANTÍA EDITORIAL DE:



Seguridad en la montaña

El tiempo en primavera, un factor clave para el montañero

Al salir al Pirineo en primavera, no hay que olvidar que se dan condiciones casi de verano en los valles y de claro invierno en altura

La primavera llega con muchos reclamos para practicar el montañismo, pero no hay que olvidar que el tiempo en esta época es variable e inestable y el refranero asegura que 'mayo tiene en sí tres meses malos'. La meteorología es así un aspecto al que hay que estar especialmente atento; y de manera muy especial en las rutas por el Pirineo, donde no solo puede variar rápidamente, sino que es fácil pasar calor en las localidades del fondo de los valles y, al ganar altura, encontrarse con nieve y condiciones muy duras.

La primera norma debe ser por tanto conocer si en la ruta que se planea hay nieve, consultando la información meteorológica de montaña en la web de la Agencia Española de Meteorología (www.aemet.es), elaborada a partir de los datos facilitados por los refugios de la FAM. Además, si el destino es uno de estos refugios, en www.alberguesyrefugios.com se puede ver en tiempo real el estado del cielo a través de sus webcams y consultar la situación de las rutas, reportada por los guardas.

Para planificar cualquier actividad con seguridad, hay que atender a las temperaturas máximas y mínimas, la sensación térmica, el viento, la probabilidad de precipitación y, si hay previsión de lluvia, la cota de nieve.

Si queda nieve, la ruta debe tratarse como una actividad invernal; no solo para llevar el material técnico necesario, sino también para plantearse si tenemos la experiencia necesaria para afrontarla. Siempre que haya nieve, existe un factor de peligro porque en circunstancias desfa-



La terraza del refugio de Góriz, los días 20 y 21 de abril pasado. FOTO: GUARDAS DE GÓRIZ

vorables, incluso los aludes de tamaño l, los más pequeños, pueden provocar lesiones severas.

Si, por el contrario, no hay nieve en el recorrido, plantearemos la ruta como lo haríamos en verano, pero siempre incluyendo en la mochila un extra de ropa de abrigo, sin olvidar guantes y gorro.

Por otra parte, la previsión de calor también supone en esta época un riesgo añadido al fundirse los restos de nieve. Así, los torrentes pueden activarse rápidamente aunque no llueva y un barranco que por la mañana se cruzaba sin problemas, puede ser infranqueable unas horas más tarde. La precaución debe extremarse al caminar por neves, ya que con esta activación se van horadando por la base y

nuestro peso puede ser el motivo de que finalmente se hundan y suframos una peligrosa caída.

Con estas previsiones, no solo será posible disminuir el riesgo de accidentes y percances, sino que seguro disfrutaremos más de las rutas por las montañas de Aragón, que ciertamente en primavera ofrecen una de sus caras más espectaculares. En la web de Senderos Turísticos de Aragón se pueden consultar cientos de propuestas para elegir según nuestras preferencias y capacidad.

Son consejos de la campaña Montaña Segura que desarrolla la Federación Aragonesa de Montañismo por encargo del Gobierno de Aragón.

FEDERACIÓN ARAGONESA DE MONTAÑISMO

Noticias

Carreras por Montaña

El calendario de competición de carreras por montaña vive este fin de semana una fecha clave, al disputarse por primera vez de forma conjunta los campeonatos de España en dos especialidades y tanto individual como por selecciones. El sábado 1 de mayo, el de Kilómetro Vertical y el domingo, el de Carreras en Línea. El Parque Natural de Magina en Jaén es el escenario de estas dos pruebas, que reunirán a los mejores deportistas, más de 600, de toda España, en un fin de semana de intensa competición, ya que son numerosos los corredores que disputarán las dos pruebas. La Federación Aragonesa de Montañismo (FAM) participa con 20 corredores, entre los sénior de la selección aragonesa (II) y los miembros del Grupo de Tecnificación de Carreras por Montaña (GTA-CAM), que reúne a los participantes en las categorías juveniles. Seis aragoneses competirán en las dos pruebas.



Laborda compite en Rusia

Perm (Rusia) acoge del 30 de abril al 5 de mayo la primera cita del calendario internacional de escalada, el Campeonato de Europa Juvenil, en el que la aragonesa María Laborda se estrena como internacional en la categoría de velocidad. La deportista de Ejea de los Caballeros, que con 16 años tiene en entrenamientos el récord de España en esta prueba, forma parte también de la selección absoluta, pero el retraso en el inicio de las competiciones por la pandemia ha permitido que también haya sido convocada con la categoría de promoción. El campeonato incluye pruebas en las tres disciplinas de competición, velocidad, dificultad y 'boulder', y será el día 3 cuando se dispute la velocidad, en la que España participa por primera vez con un equipo formado específicamente para esta prueba y en la que el seleccionador nacional ha destacado que «hemos entrenado a conciencia y los miembros cuentan con muy buenos registros».



12.000 federados y federadas en Aragón

Entre todas las personas que amamos la montaña, hemos conseguido que Aragón sea una referencia a nivel nacional e internacional en el ámbito del montañismo, y de ello tenemos que sentirnos todos orgullosos y corresponsables. Aragón es un 'País de Montañas', y el disfrute de este deporte es algo inherente a nuestra cultura y a nuestro carácter social y cuando te federas entras a formar parte de un colectivo que aúna intereses comunes y defiende los mismos con una sola voz, ya que es la Federación Aragonesa de Montañismo la que ostenta la representación del montañismo aragonés ante cualquier organismo público o privado, representando a un deporte en el que la licencia significa fundamentalmente compromiso con el colectivo. Este año tan complicado hemos alcanzado la cifra mágica de 12.000 licencias deportivas, son 12.000 personas las que han apostado por un camino común, y ha sido a través de los clubes de montaña en los que desarrollamos nuestra actividad montañera, y en los que colaboran cientos de voluntarios.

