



**SENDERISMO** | Los calendarios locales y nacionales proponen pruebas exigentes con buena preparación física

## Andadas de largo recorrido



Cada vez es mayor la participación en las 'grandes andadas', para senderistas más curtidos. JOSÉ MARIA GALLEGO

**E**n Aragón, desde hace seis años, los senderistas disfrutamos de una liga de andadas populares, la COAPA, que todos los años entrega sus trofeos en el preámbulo de la Joragada. Esta es una marcha popular de 75 km entre la plaza del Pilar de Zaragoza y la ermita de San Jorge en Huesca. Este año ha cumplido su décima edición y es la prueba de referencia en el calendario de la COAPA. Pero no es la única; también tenemos la Calcenada de verano que con sus 104 km y lo incierto de la meteorología hacen de ella una de las pruebas más duras, no solo de Aragón, sino de toda España. Ambas pruebas superan una distancia que requiere un buen entrenamiento para afrontarlas y aun así no siempre se consigue. La cantidad de kilómetros es grande y no siempre el cuerpo está preparado física y mentalmente para realizarlo. Bien sea por el afán de superación de la persona, lo cierto es que este tipo de pruebas ha ido aumentando en participación y algunos senderistas hemos buscado otras referentes fuera de nuestra comunidad.

La más famosa y que marca referencia a nivel nacional son los 101 km de Ronda, organizada por

la X Bandera de la Legión. Esta prueba reúne a más de tres mil participantes en la modalidad de carrera-senderismo y otros tantos en la de BTT. Su recorrido por la serranía de Ronda acumula un desnivel positivo superior a los 2.000 m. Desde un punto de vista particular creo que todo aquel que haya terminado la Calcenada de verano puede perfectamente acabar la prueba de Ronda. Otra andada popular es Las LXVII Millas Romanas (100 km) de Mérida, con un trazado muy suave sin apenas desnivel que en sus distintos pasos por la capital extremeña recorre los principales monumentos romanos de dicha ciudad. En los últimos años han ido naciendo otras pruebas como los 101 km Peregrinos o la Madrid-Segovia de similares características.

### Carreras y 'trails'

También podrían considerarse aptas para algunos senderistas las carreras llamadas Ultra-Trail, que por lo general son de largo recorrido (superiores a 60 km) y el tiempo máximo exigido para completar su recorrido son las 24 horas al igual que en las andadas. Estas suelen salvar la mayoría de ellas un desnivel de 2.000 m como mínimo y la distancia a reco-

rrer alrededor de los 100 km. Aquí habría que resaltar la Ultra Trail Guara Somontano en Alquézar (100 km), Carros de Foc en Sky Runner (63 km, 4.000 m positivos, alta montaña) en el Pirineo leridano, Ultra Trail Sierra de Monsant en Tarragona y muchas otras más. Mención aparte para la Trans Gran Canaria de 123 km que recorre la isla de Sur a Norte, de cota cero a cota cero, pasando por el centro de la isla 2.500 m de altitud y acumula un desnivel positivo superior a los 4.800 m. En estas carreras siempre se batan récords pero hay un porcentaje de participación bastante alto que realiza la mayor parte del recorrido andando y que su mayor triunfo es poder terminar dentro del tiempo establecido.

Hay una prueba recién nacida en nuestro territorio, la Isostrat Desert Marathon, con un recorrido superior a 110 km y un desnivel mínimo. Su atractivo, y al mismo tiempo dificultad máxima, no es el desnivel acumulado sino el sofocante calor del verano en el desierto de los Monegros donde se pueden llegar a superar los 35 °C. Dónde está el límite es algo que se desconoce, pero siempre existirá la competición con uno

mismo por conseguir superarse cada vez más.

### Os Andarines d'Aragón

En todas estas andadas, desde hace unos años, un grupo de Os Andarines d'Aragón participamos en ellas, con una representación bastante amplia. Cabe destacar por participación las Millas Romanas de Mérida donde nuestra representación es mas amplia dejando el pabellón de Os Andarines muy alto. Para participar en estas grandes andadas no hace falta ser superhombres; hace unos años a nosotros nos dicen que podríamos hacer estos grandes recorridos y no nos lo habríamos creído; y es que es tan importante estar convencidos de que lo podemos hacer como el entrenamiento físico.

Desde estas líneas os invitamos a participar en alguna de estas andadas. Para empezar, la más asequible por su recorrido fácil (casi llana), la fecha que se realiza (23 de abril), el horario de su salida (22.00), su distancia (75 km) y las facilidades que la organización pone a tu disposición de avituallamientos, coche escoba, etc: es la Joragada de Aragón.

**JOAQUÍN BORDONABA**  
OS ANDARINES D'ARAGÓN

## NOTICIAS DEPORTIVAS



Turismo Aragón

### ■ RUTAS EN LA RED

[www.turismodearagon.com](http://www.turismodearagon.com)

El sistema cartográfico web de Turismo de Aragón continúa ampliando y diversificando sus propuestas. Las dos excursiones incorporadas a la página web esta semana proponen descubrir los paisajes y el patrimonio de otras tantas comarcas, para invitar a los usuarios a conocer el territorio aragonés.

Ribera Baja del Ebro, (Hostal El Ciervo- Tramo de sabinas y pinos-Mas del Guardia-Paridera de Las Lanás-Hostal El Ciervo. Ruta circular. A pie). Hoya de Huesca, (Aparcamiento-Barranco de San Martín de la Val d' Onsera-Collado de San Salvador-Ermita de San Martín de la Val d' Onsera. Ruta de ida y vuelta. A pie).

### ■ CONMEMORACIÓN

Ascenso a la Gran Faja

Como cada año, el día 5 de agosto se celebra la tradicional ascensión colectiva a la cima de la Gran Faja o Gran Fache (3.005 m), un evento organizado por la Asociación de Amigos de la Faja. La finalidad de la iniciativa es doble: por una parte, se trata de recordar a los caídos en montaña con una ceremonia religiosa (oración a Nuestra Señora de la Fache) y otra civil; por otra, reafirmar la amistad entre montañeros españoles y franceses. Con la de este verano se cumplen un total de 70 ediciones de esta particular ascensión, lo que supone un récord en este tipo de conmemoraciones. Más información en [www.lagrandefache.com](http://www.lagrandefache.com).

### ■ AUDIOVISUAL

Colección de DVD 'Chino-Chano'

Todos los miembros federados de la Federación Aragonesa de Montañismo tienen la opción de adquirir, con un sustancial descuento, el paquete de programas sobre senderismo 'Chino-Chano', emitido por Aragón TV. Los detalles sobre la oferta pueden consultarse en [www.fam.es](http://www.fam.es) o a través del correo [chinochano@prames.com](mailto:chinochano@prames.com).

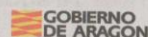
PROMUEVE:



CON LA GARANTÍA EDITORIAL DE:



PATROCINAN:



21 DE JULIO DE 2011