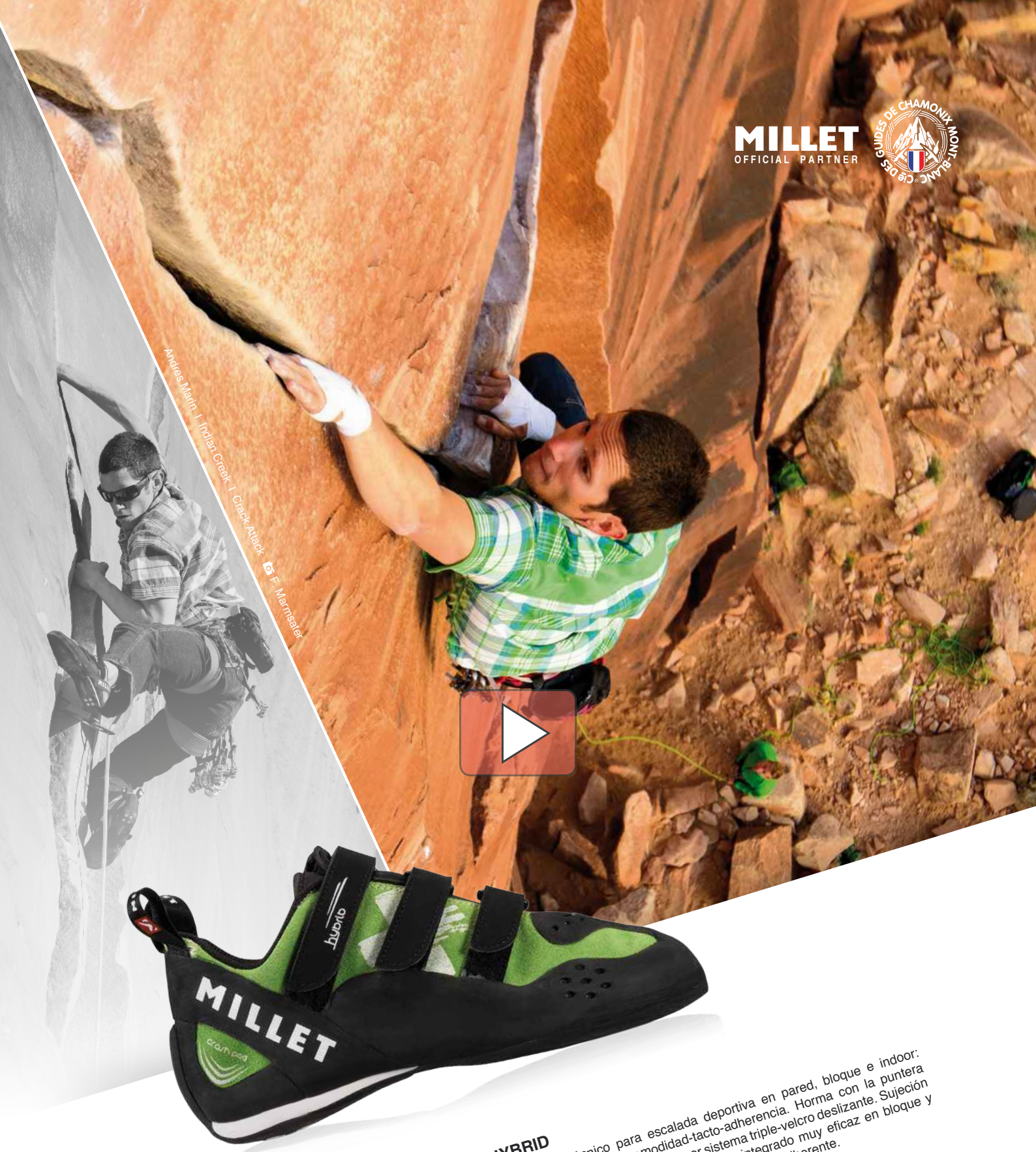
PEÑA GUARA

CLUB DE MONTAÑA DE HUESCA

ÓSCAR PÉREZ, "No acostumbro a sumar los km's recorridos"

Junio/2014



HYBRID

Pie de gato técnico para escalada deportiva en pared, bloque e indoor: una relación perfecta comodidad-tacto-adherencia. Horma con la puntera centrada.Cierre práctico y eficaz por sistema triple-velcro deslizante. Sujeción de talón con inserto de EVA antichoque integrado muy eficaz en bloque y vías alpinas / Goma MILLET 4PointsGrip™ ultraadherente.

BE BOLD

www.millet.fr

MILLET

EDITORIAL

Es necesario participar

Al hilo de un libro que he tenido el gusto de releer, *"Once historias sobre participación ambiental. Y algunas reflexiones compartidas"*, editado por el Ministerio de Medio Ambiente-Organismo Autónomo Parques Nacionales, me gustaría compartir con vosotros las principales conclusiones de sus autores.

- "Estamos convencidos de que los **procesos participativos son procesos abiertos e inciertos**. Y los reivindicamos y los proponemos como **herramienta de transformación social**, que permita abordar la gestión de una manera renovada, basada en el paradigma de la sostenibilidad.
- **"La participación contribuye a una resolución más eficaz de los problemas ambientales** ya que facilita mejores diagnósticos de las necesidades, hace más rica la búsqueda de soluciones, moviliza mejor los recursos disponibles y pone las soluciones en manos de los más directamente implicados. En definitiva, porque no permite que ninguna voz, ninguna experiencia, ningún esfuerzo caiga en saco roto".
- **El encaje de la participación en el sistema actual es difícil y complejo.** Es evidente que, en la raíz de los problemas ambientales, hay grupos y personas que juegan fuerte para defender sus intereses particulares".
- "Por todo ello es **necesario participar**. Para transformar la realidad, para modificar el rumbo de las decisiones que repercuten tanto en lo social como en lo ambiental, para restablecer lazos entre las personas, para consolidar las redes sociales, para buscar consensos y nuevas formas de intervención en la cosa pública"...Solo me queda extrapolar el concepto al club y a la revista digital que tenéis ante los ojos: ¡También es necesario participar!

Saludos
Chema Pemán
Editor revista digital
Club Peña Guara

Hoy vamos de eventos

Me decía hace tiempo un deportista y creo que amigo, ¡llevo invertidos este año más de 600 euros en inscripciones de pruebas deportivas! y le respondía yo: "es el momento de saber invertir". Esta última frase puede salirme por referencia profesional, pero no es así.

En los últimos años ha aumentado muchísimo la celebración de pruebas deportivas o, para mí, mal llamados eventos. Es cierto, en estos momentos hay un paquetón de intereses para organizar pruebas deportivas, especialmente en el medio natural. La sociedad, en nuestra constante evolución, busca nuevos retos para disfrutar o compararnos con los demás. Por lo que sea, hemos entrado en la vorágine de la competición y sobre todo querer ser los mejores o ganar, a veces, "cueste lo que cueste".

Muchos intereses rodean a las competiciones de nuestro tipo. Los territorios, sobre todo los más pequeños, han encontrado aquí su posibilidad de promoción y darse a conocer en un mercado exterior, aunque sea exclusivamente a 70 Km. a la redonda. ¡Hay que buscar clientes! Otros ven a los participantes como puros clientes y en ellos van a buscar el beneficio, lógicamente son los más poderosos, entre otras cosas porque disponen de medios muy potentes y a coste "0" para vender el producto o su producto y quedan también los eventos de sensibilización, tan potentes en estos momentos.

A alguien habrá que decirle que no es lo mismo organizar un maratón en una ciudad de cuatro millones de habitantes, que poner en marcha una carrera donde no hay nada. Todo es importante y bueno, pero señores, respetemos los valores de cada uno.

Nuestra Peña, deberé recordar que fue fundada en 1932, aunque desde 1927 ya existía como sección de montaña de otra asociación, acarrea una larga experiencia en la organización de acciones deportivas (y dale con la deformación profesional- no son acciones, son "pruebas o movimientos deportivos") y tiene consolidada una gran trayectoria en la organización de actividades en el medio natural. Desde siempre hemos intentado mantener la misma filosofía "de deportistas para deportistas" y creo que si analizamos nuestras pruebas deportivas organizadas, así lo trabajamos.

La historia está allí y sirve para reflexionar. Señores ¡vivan los "Concursos de Paella"!, que nuestro club organizó entre los años 50 y 60 del siglo pasado, en los que consiguió poner en la Sierra de Bonés a más de 300 personas, movilizando para ello hasta 8 autobuses. "¡Estamos hablado de la década de los 50!".

Pues bien, las pruebas deportivas nacen, se desarrollan y también mueren, hasta las que solo buscan rentabilidad. Seamos caballeros y respetemos los principios e ideales de cada uno. Todo es bueno para el convento.

Saludos
Manolo Bara
Presidente Peña Guara

FOTO PORTADA:
Óscar Pérez en el
Gran Trail Aneto-Posets 2013.
Foto: Ramón Ferrer

NÚMERO #6
JUNIO/2014

Publicación del Club Peña Guara
www.p-guara.com
C/ Vicente Campo, nº 9 bajos (Huesca)
974 212 450 / 974 212 482
Colaboradores: Miguel Ángel Melet, Enrique Salamero, Jorge García Pardos yMiguel Soler.

MC Projects

Edita: MC Projects

mc@mcprojects.es
Editor: Chema Pemán
Redacción: Marta Dompablo
Diseño: Albert Pujol

NUESTRA GENTE

ORÍGENES

MUNDO PEÑA GUARA

HUESCA Y SU HOYA

Think before you print!

La revista Peña Guara no se hace responsable de la opinión publicada de sus colaboradores. Las expresiones y opiniones manifestadas en los artículos de esta publicación no manifiestan la opinión propia del Club, ni de la revista Peña Guara, sino que se trata de manifestaciones libres y voluntarias de nuestros colaboradores.

La revista Peña Guara advierte al lector de que la práctica de deportes de montaña comporta riesgos y aconseja extremar las precauciones.

Los productos, precios y ofertas que puedan aparecer indicados en los anuncios y mensajes publicitarios que aparecen en esta publicación no son responsabilidad del club Peña Guara, ni de la empresa editora.

INFOCLIPS

Si quieres recibir la revista Peña Guara, escribe indicando tu nombre y apellidos a mc@mcprojects.es y te la enviaremos gratuitamente.
En el asunto: Revista Peña Guara.
¡Abierta a todos los enamorados de la montaña!

NUESTRA GENTE

En esta sección entrevistaremos a deportistas del club (alpinistas, corredores) y a antiguos socios, para estar al corriente de sus hazañas. Queremos sacar a la luz el "talento oculto" del club Peña Guara.

ORÍGENES

Descubre parajes recónditos de la Sierra de Guara. Sección en homenaje al lugar que vio nacer las actividades de este club.

MUNDO PEÑA GUARA

Sección dedicada a las actividades destacadas que realiza nuestro club.

HUESCA Y SU HOYA

Encuentra tu excursión por la Comarca de la Hoya de Huesca. Definiremos actividades para todos los gustos: a pie, btt, espeleo, etc.

En la parte superior izquierda de la revista se encuentra el símbolo de compartir la publicación o cualquiera de sus contenidos (vídeos, fotos, artículos, etc.) mediante email, Facebook, Twitter, etc. No dudes en hacerlo. ¡Es gratuita!

ÓSCAR PÉREZ,

"NO ACOSTUMBRO A SUMAR LOS KM'S RECORRIDOS"

Por Miguel Ángel Melet

Corredor catalán afincado en Yosa de Sobremonte. Especialista en largas distancias, no hay ultra que se le resista. Procedente de la montaña, comienza a competir en 2008. Practicante de alpinismo, cascadas de hielo, escalada, esquí de travesía y BTT. Un apasionado de la montaña. Como curiosidad, ya hace muchos años, y por una apuesta con amigos, realizó el ascenso al Aneto, Poset y Monte Perdido con autonomía total, en menos de 24 horas.

NUESTRA GENTE

¿Cuántas horas tiene tu reloj? ¿Cómo compaginas entrenos, familia, curro, descanso…?

El día tiene 24h, el reloj analógico solo marca 12h. Creo que a todos nos ha pasado, o nos pasa esa sensación de no disponer de tiempo suficiente, un mal común, que cada uno resuelve a su manera. Como soy un desastre en técnicas de "priorizar y renunciar", acabo llevando dos relojes que atrasan y entonces siempre marcho tarde a dormir.

¿Cuántos días entrenas por semana? ¿Kms? ¿D+? ¿Series, gimnasio,…?

No me gusta la palabra "entreno" porque cada vez más, suelo asociarlo con obligación. Prefiero llamarlo "salida". En invierno, por las condiciones climáticas de la montaña y por el trabajo, sí tengo esa sensación diaria de compromiso y los entrenos se reducen a la monotonía de un recorrido conocido. En verano todo

Óscar Pérez en la Ultra Trail de Xerta 2012. Foto: Ramón Ferrer

recupera su sentido y el entreno o salida, se convierte en un objetivo por sí solo, importante para disfrutar.

Es nuestra afición, no debemos olvidarlo. Por eso, no acostumbro a sumar los km's recorridos, D+ , ni los días de "entreno o descanso"...Siempre al aire libre, el gimnasio, para mí, es la prisión de los sentidos. Está prohibido y también las series. Las únicas que practico son las de Haiku para las frías tardes o noches de invierno y para activar el entreno mental. Hasta que no resuelvo un par, no regreso a casa.

¿Cómo entrenas la cabeza para pruebas largas y para entrenos? ¿En qué piensas, lo que llevas, lo que te queda, la hipoteca...?

Las pruebas de larga distancia, son una pequeña vida comprimida. Decir en quién o qué se piensa, sería como preguntarse: ¿qué pensaré mañana? Si te refieres a cómo afrontar los momentos difíciles, es cuestión de conocerlos y tener la "estrategia" preparada para cuando lleguen.

¿Sigues alguna dieta específica las semanas antes de una prueba? ¿Y durante las competiciones?

No hay dietas milagrosas, ni antes, durante o después de una prueba. Procuro que la comida sea lo más natural posible. Todo "producto alimenticio no básico y con envoltorio", generalmente suele estar prohibido. En una prueba, acostumbro a ingerir alimentos que pueda comer diariamente, sin añadir más estrés "extra y desconocido" al organismo.

Óscar Pérez en la Ultra de Emmona 2013.
Foto: Miguel Ángel Melet

¿Podrías ser profesional? ¿Qué implicaría? ¿Por qué no lo has hecho?

Deportista profesional, quizá cuando deje de ir a la montaña en solitario. Resulta una cuestión muy compleja para responder en unas simples líneas.

¿Qué te planteas para este 2014? Retos personales, proyectos, carreras...

Este año vuelvo al Tor des Geants, para mí el "MÁS ALLÁ" de las pruebas de larga distancia. Pero el objetivo principal será la 3x3mil. Un mes de actividad y contacto ininterrumpido en el Pirineo. Todo un sueño, gracias al apoyo del club.

vèrtic

CATÁLOGO
Primavera **2014**

FOTO PORTADA:
Timothy Olson © Alo Beluzio
Archivo The Norh Face

¡Haz click aquí!

vèrtic 2.0

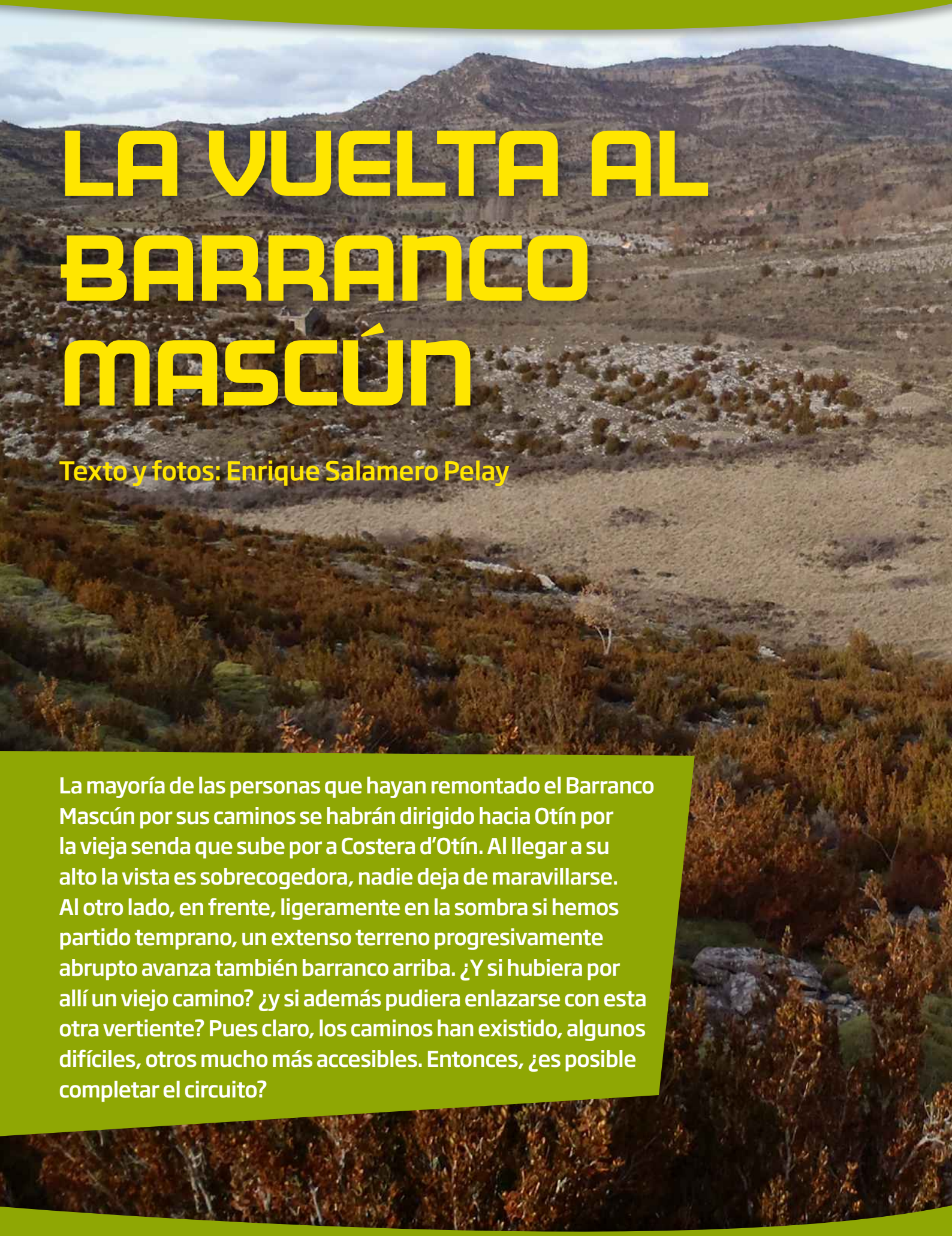
Catálogo digital primavera

¡Descubre nuestras novedades!

vèrtic 2.0

Catálogo Primavera 2014

www.verticoutdoor.com



LA VUELTA AL BARRANCO MASCÚN

Texto y fotos: Enrique Salamero Pelay

La mayoría de las personas que hayan remontado el Barranco Mascún por sus caminos se habrán dirigido hacia Otín por la vieja senda que sube por a Costera d'Otín. Al llegar a su alto la vista es sobrecogedora, nadie deja de maravillarse. Al otro lado, en frente, ligeramente en la sombra si hemos partido temprano, un extenso terreno progresivamente abrupto avanza también barranco arriba. ¿Y si hubiera por allí un viejo camino? ¿y si además pudiera enlazarse con esta otra vertiente? Pues claro, los caminos han existido, algunos difíciles, otros mucho más accesibles. Entonces, ¿es posible completar el circuito?

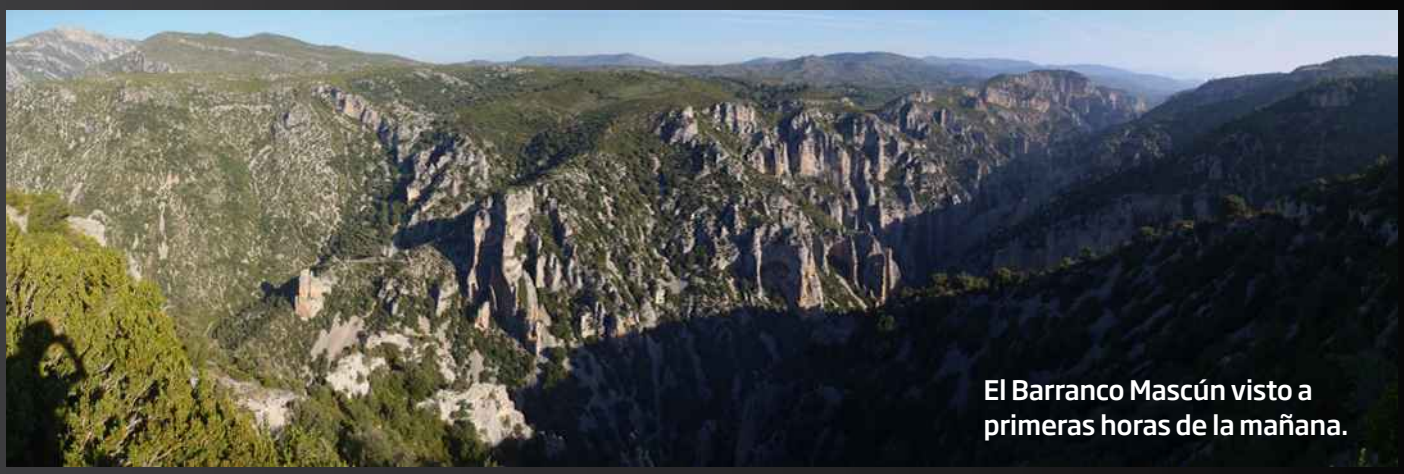
ORÍGENES

Otín visto desde el Tozal de Purnas, un pueblo convertido en símbolo.

En la cabecera del cañón: el Puyal de Letosa, as Zinglas y as Gorgas de Juan.

Durante mucho tiempo, responder esta pregunta ha supuesto una pequeña aventura. La vertiente izquierda de Mascún es la vertiente de Pallebla, zona prácticamente olvidada como consecuencia de la despoblación. Las sendas que por ella discurrían prácticamente han desaparecido y solo el propiamente hablando Camino Pallebla se dejaba seguir y no en su totalidad. Cruzar de Otín a Pallebla suponía elegir entre cuatro pasos posibles, tres de ellos difíciles y todos borrados por el desuso en las actualidad.

Sin embargo, poco a poco Pallebla ha ido retomando algo de su presencia.



El Barranco Mascún visto a primeras horas de la mañana.

FLEX FIT

Carcasa adaptable al 100%

SISTEMA DE VENTILACIÓN

Flujo de aire hacia adentro
Transferencia de calor
hacia fuera.

HELMET DURO

Art. 2286/0010 Duro

/SalewaTeam • salewa.com

Los barranquistas que se proponen descender por los barrancos de os Cochás o Betiqueral (mal llamado Fornazos) recorren buena parte del camino. Muchos menos son los que se planteaban seguir más arriba, con la senda ya perdida y desdibujada.

Bien, todo eso forma parte del pasado. Hoy en día y desde hace no mucho, se ha recuperado el Camino Pallebla así como su conexión con la otra vertiente, la de Otín, a través del Sendero d'as Zinglas. Se completa así un recorrido circular formidable con un paisaje insuperable. Son innumerables los motivos de interés que encontraremos y que enlazan los restos del pasado con el presente. Durante su transcurso tendremos la oportunidad de ver el más extraordinario de los barrancos del prepirineo desde todos sus ángulos y con las luces cambiantes de la mañana hasta el atardecer.

Encontraremos la descripción completa e ilustrada con fotografías en este enlace: **http://bit.ly/1qXfiFO**

Petrocoptis Guarensis, un endemismo que podemos ver fácilmente.

El Barranco Mascún visto al atardecer.

Patrocinado por:

TINKERvan
equipamiento de vehículos

Empresa dedicada a la transformación de vehículos Camper. Central ubicada en Huesca, con delegaciones en San Sebastián y Sevilla. www.tinkervan.com

Toldo manual o de manivela, ¿cuál es el más apropiado?

Ya está aquí el buen tiempo. A todos nos apetece sacar la silla y poder sentarnos tranquilamente en el exterior de nuestro vehículo a contemplar el nuevo destino al que hemos llegado con nuestra furgo. Para ello, ¿qué mejor que ponernos al refugio del toldo? Como ya hemos comentado en anteriores ocasiones, actualmente no hace falta homologarlos. Por eso, os queremos explicar la diferencia entre los dos tipos de toldos más extendidos para nuestros vehículos en el mercado español. Los dos modelos presentan carcasas de aluminio para que sean ligeros y resistentes, pero la diferencia radica en su mecanismo.

TOLDO MANUAL

El toldo manual (ejemplo Fiamma F35) es el más popular, ya que además de ser más económico, es el que menos volumen ocupa, debido a que su carcasa no tiene alojado ningún tipo de mecanismo, solamente un tubo en el cual viene enrollado el toldo. Dentro de él se sacan las patas y el tensor.

Modo de empleo: Se abre la carcasa, se coge el tubo y te separas con él del vehículo hasta los 2,25 cm. En ese punto, bajas las patas y acercas los tensores al vehículo. Este modelo está disponible en 2,20 cm y 2,50 cm.

TOLDO MANIVELA

El toldo de manivela, (ejemplo Fiamma F45) presenta una estructura más robusta al incluir el mecanismo para poder colocar una manivela, la cual nos permitirá sacar y recoger el toldo. Es el toldo idóneo para los vehículos con techo

Tinker

Viajero, nómada.

Artesano ambulante, perteneciente a alguno de los tradicionales grupos itinerantes que habitaban Europa. Entre sus actividades estaban la fabricación y venta de utensilios domésticos y a la construcción y reparación de carruajes.

Van

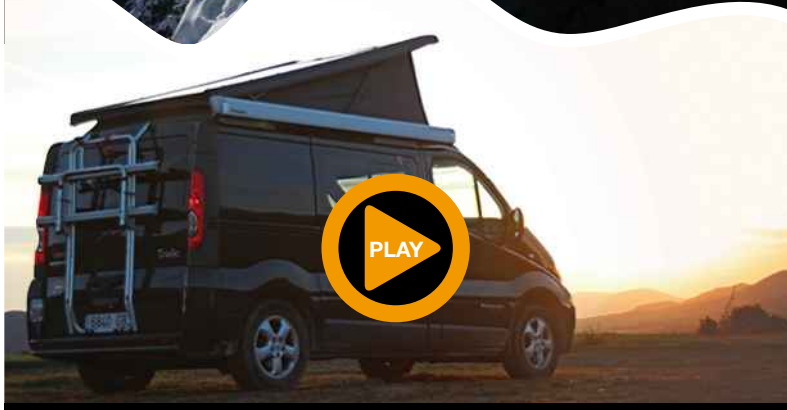
Vagón de carga.

Vehículo cerrado a motor para transporte de personas, mercancía o ganado.

elevable instalado, ya que la altura extra del techo disimulará la altura de la carcasa. Asimismo, es un toldo mucho más estable y cómodo de instalar.
Sobre todo lo que tenemos que tener en cuenta es la instalación, ya que cada toldo tiene un soporte exclusivo para cada vehículo y los soportes universales solo son para colocarlos sobre barras de carga. Por eso, es importante que nos dejemos asesorar por un profesional, para después no tener problemas de montaje. Además generalmente estos soportes se colocan con tuercas remachadas.

TINKERvan
equipamiento de vehículos

Manu Córdova



HUESCA - SAN SEBASTIÁN - SEVILLA
www.tinkervan.com

VII CARRERA AL TOZAL Y II INTEGRAL DE GUARA

Por: Jorge García Pardos

MUNDO PEÑA GUARA

El próximo 8 de junio de 2014 tendrá lugar la VII Carrera al Tozal y la II Integral de Guara. En ambos casos se tratará de una edición totalmente consolidada, dirigida tanto a corredores expertos como a aquellos que se quieren iniciar en este deporte de correr por montaña.

MUNDO PEÑA GUARA

II Integral al Tozal de Guara (42km - 2900m+)
VII Carrera por Montaña "Tozal de Guara" (21km - 1450m+)
8 de junio de 2014 - Valle de Nocito - Huesca

Ambas carreras se desarrollan en el idílico valle de Nocito, a la sombra del Tozal de Guara (que da nombre a la sierra conocida internacionalmente en ámbitos deportivos como los barrancos, la escalada, la espeleología o el BTT). Uno de esos lugares que no dejan indiferente a nadie pues en él uno tiene sensación de estar lejos, muy lejos de la civilización, no solo por la distancia física sino por lo que supone de inmersión en la naturaleza que lo rodea, declarado en el año 1990 Parque Natural.

PROGRAMA

SÁBADO 7 DE JUNIO

18h - 20h: Entrega de dorsales
20h: Charla técnica

DOMINGO 8 DE JUNIO

7h - 8h: Entrega de dorsales 2ª Integral
8h30: Salida de la 2ª Integral
8h - 9h: Entrega de dorsales 7ª Carrera por Montaña
9h30: Salida de la 7ª Carrera por Montaña
14h00: Cierre de meta 7ª Carrera por Montaña
14h30: Entrega de premios
16h30: Cierre de meta 2ª Integral

CATEGORÍAS

Junior (M/F): 18, 19 y 20 años, es decir que no cumplan los 21 años el año de referencia.
Absoluta (M/F): a partir de 21 años cumplidos el año de referencia.
Subcategoría Promesa (M/F): 21, 22 y 23 años, es decir que no cumplan los 24 años el año de referencia.
Subcategoría Veteranos (M/F): a partir de los 40 años en la femenina y 45 en la masculina cumplidos el año de referencia.

SERVICIOS

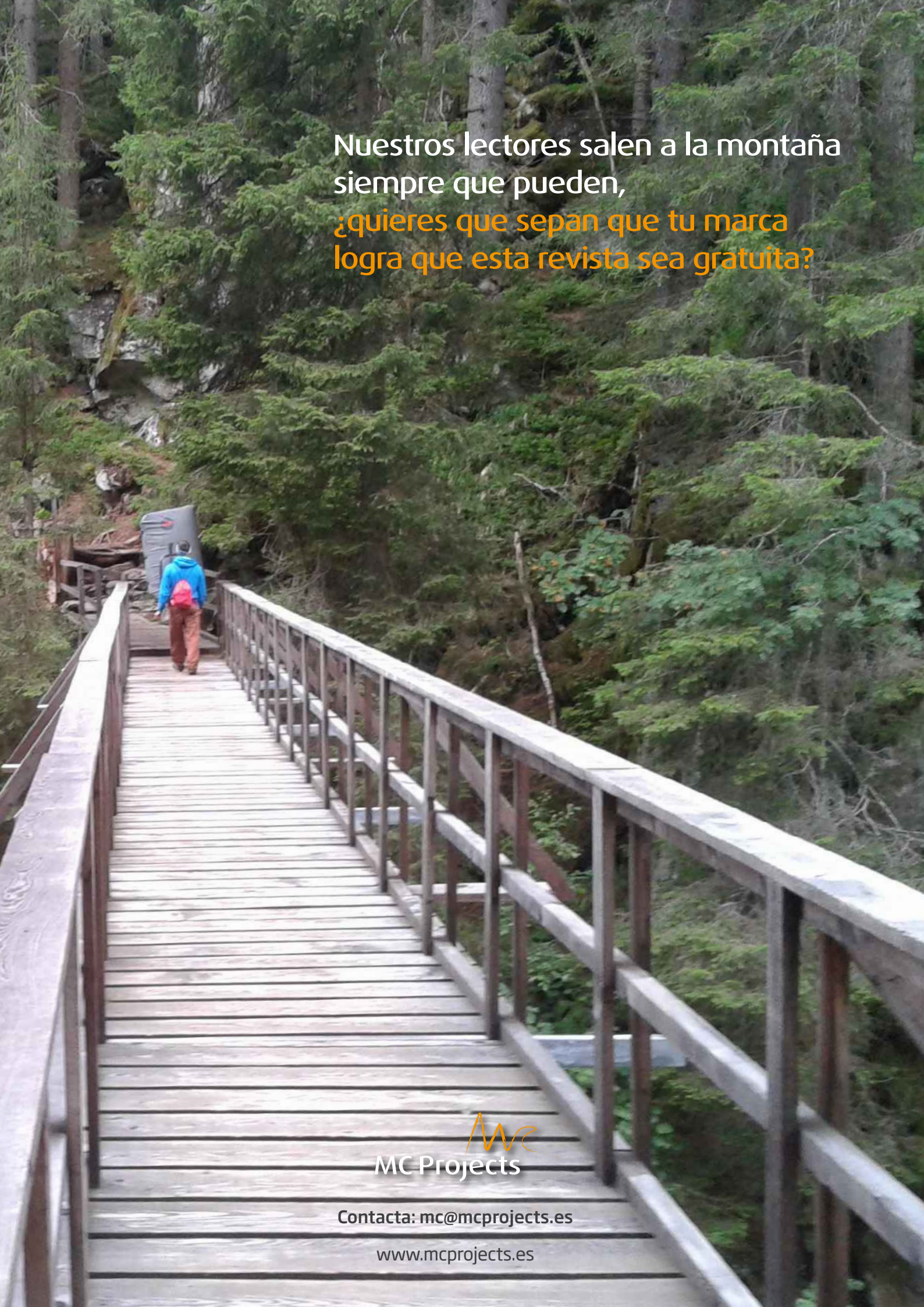
- Premios en material deportivo.
- Guardarropa.
- Servicios y duchas al final de la prueba.
- Asistencia sanitaria en meta y asistencia de urgencia por el recorrido.
- Bolsa de corredor
- Desayuno previo a la salida y comida al final de la prueba

INSCRIPCIONES

Rellenando el siguiente formulario -> http://bit.ly/1i75mQH hasta el martes 3 de junio.
Limitada a 300 corredores entre ambas pruebas.

Precios de Inscripción:
II Integral "Tozal de Guara": 25€ federados FEDME / 30€ No federados FEDME
VII Carrera por Montaña "Subida al Tozal de Guara": 15€ federados FEDME / 20€ No federados FEDME

Precio de comida para los acompañantes: 10€


Nuestros lectores salen a la montaña
siempre que pueden,
¿quieres que sepan que tu marca
logra que esta revista sea gratuita?
MC Projects
Contacta: mc@mcprojects.es
www.mcprojects.es

ANTILLÓN

Texto y fotos: Miguel Soler Gracia
www.huescaenbtt.es

Ruta circular que nos permite disfrutar del somontano oscense y nos introduce en cabañeras y antiguos caminos, entre inmensos campos de cereal y carrascales. Ideal para rodar sin gran esfuerzo, salvo puntuales desniveles. Imprescindible usar el track para GPS debido al laberinto de caminos existente durante el recorrido.

track: http://bit.ly/1aE477W

HUESCA Y SU HOYA

RUTA Nº 6, junio 2014

Distancia: 62 Km
Desnivel acumulado: 510 m
Cota máxima: 580 m
Cota mínima: 420 m
Tipo de terreno: Asfalto 1,9% (1,2 Km), camino o pista forestal 96,4% (59,80 Km) y sendero 1,6% (1Km)
Dificultad técnica: Baja, recorrido 100% "ciclable" y sin dificultades técnicas.
Resistencia física: Media, distancia larga.
IBP= 49
Duración aproximada: 4 a 5 horas.

HUESCA Y SU HOYA

Desde el palacio de Congresos de Huesca continuamos en dirección a la ermita de Salas. Justo antes de cruzar el puente sobre el Isuela giramos a la derecha para llegar en poco más de 4 km, y tras cruzar por un estrecho puente el río Flumen, a la E.C.A. Llegamos a una rotonda en la A-1310, la cruzamos, y tomamos el primer camino a la derecha que nos lleva a Monflorite.

Desde este pueblo ascenderemos por la derecha del aeropuerto, y una vez arriba, giraremos a la derecha para llegar hasta Novales siguiendo la pista que bordea el saso y que luego desciende por el barranco Camino de Huesca. Cruzamos la carretera a Argavieso y por un puente medieval el río Guatizalema.

Entramos en el viejo camino a Antillón, ahora modificado por una zona de concentración parcelaria. Sin perder la dirección Este, atravesaremos el barranco de La Valle por un tramo de corta, pero fuerte pendiente. En el km 24 llegamos a la antigua vía romana Ilerda-Osca. La atravesamos y seguimos en ligero ascenso sin perder la dirección. Llegamos a lo alto de un saso desde el que descendemos a Antillón.

Salimos del pueblo siguiendo el camino de Santiago -cabañera de San Juan- hasta llegar de nuevo a la vía romana y por ella hasta Pueyo de Fañanás. Cruzamos el río Guatizalema y paralelos a él, entramos en Fañanás. Recuperamos el camino de Santiago que seguiremos hasta Ola para ascender, por el camino junto al cementerio, al saso del mismo nombre y descender luego hasta Tierz. Desde Tierz y por el sendero que corre paralelo al río Flumen, regresamos al punto de partida.

Más información en: http://bit.ly/RcjzVh

PEÑA GUARA
CLUB DE MONTAÑA DE HUESCA

MC Projects

Si quieres recibir la revista Peña Guara, escribe indicando tu nombre y apellidos a mc@mcprojects.es y te la enviaremos gratuitamente.
En el asunto: Revista Peña Guara.

Si quieres anular la suscripción a la revista o modificar tus datos personales escribe a mc@mcprojects.es. En el asunto: Revista Peña Guara.