

La UPRL informa

“HAY QUE MOVERSE UN POCO MAS... Y LAS EXCURSIONES EN NUESTRO ENTORNO, PUEDE SER UNA ALTERNATIVA SALUDABLE”

Como ya comentamos en otras notas de **UPRL informa**, un importante porcentaje de población aragonesa no realiza el ejercicio físico necesario que su cuerpo requiere, y se agrava si a este sedentarismo voluntario se le suma un trabajo que requiere una posición sentada de manera continuada en su jornada laboral.

UPRL y el Servicio de MAS Prevención sabedores del personal de la Universidad de Zaragoza (UZ) que por su trabajo necesita permanecer en una posición de sedestación prolongada, hemos tomado la iniciativa de dar a conocer algunas actividades que puedan animar a conseguir el objetivo de **“moverse un poco más y realizar ejercicio físico moderado, ya sean algunos días durante la semana en zonas próximas a nuestros Campus Universitarios o bien programar excursiones que se pueden realizar en el fin de semana”**

Paseos y/o excursiones, una alternativa en nuestro entorno

Ante la excusa que a veces ponemos al decir que durante la semana resulta complicado encontrar ese tiempo para dedicarlo a la movilidad de nuestro cuerpo, vamos a comentar algunas alternativas, que nos propone **Chema Cereza Abadías**, licenciado en Veterinaria por la Universidad de Zaragoza, escritor, prestigioso fotógrafo naturalista, socio fundador de la Asociación Aragonesa de Fotógrafos de la Naturaleza y primer presidente y fundador de la Asociación Naturalista Altoaragonesa ONSO.

Recomendaciones de paseos cerca de nuestra ciudad

Visitar la Alberca de Loreto , incluido el Santuario (Huesca), se pueden ver aves acuáticas
Visitar el Embalse de Valdabrá (Huesca), embalse regulador del flujo de uno de los canales de la Hoya de Huesca, también se pueden observar aves acuáticas
Visitar el Galacho de la Alfranca (Zaragoza) Tel. 976 105840, se puede realizar con visitas guiadas
Visitar el Galacho de Juslibol (Zaragoza) Tel. 650 576526, se puede realizar con visitas guiadas
Ruta Circular..San Blas- Embalse del Arquillo (Teruel)
Ruta de Las Arcillas (Teruel) de reciente creación en la misma capital.
Ruta rambla de Barrachina (Teruel) precioso recorrido, se sale desde la estación de RENFE de Teruel

Recomendaciones de excursiones y los recorridos por estaciones

Sendero Cuenca Moral- Benasque (Huesca) , en primavera
Barranco san Martín Val DONsera (Huesca) en invierno y primavera
Valle Garcipoyera (Huesca), en otoño (berrea del ciervo)
Barranco del Mascún (Huesca), en invierno y primavera (ojo crecidas del barranco)
Pasarelas Río Vero (Huesca) , en primavera y otoño (en verano está muy masificado)
Monasterio Piedra (Zaragoza), en primavera y otoño
Parque Natural del Moncayo (Zaragoza), en otoño, posible subida a la cumbre en verano que no hay nieve
Organos de Montoro y nacimiento del río Pitarque (Teruel), en primavera
Castillo de Peracense (Teruel) , todo el año, asegurando que este abierto para su visita. En verano muy seco
Parrisal de Beceite (Teruel) , en primavera tardía o verano, por si nos queremos bañar.

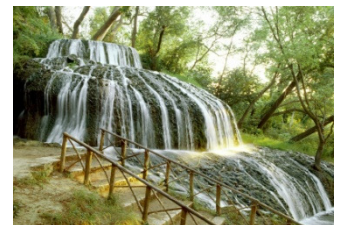
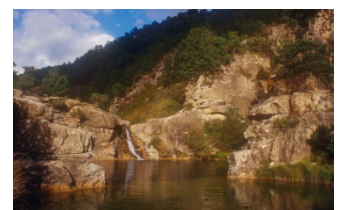
Huesca

- 1) En el Valle de Benasque, **Sendero Botánico de la Cuenca del Moral y Gorgas del Alba** (preciosas cascadas). Inicio en Hotel Turpi A-139 en dirección a Llanos del Hospital. recomendable en primavera y otoño. El recorrido está jalonado por indicadores de la especie botánica o arbórea que está al lado del camino. Se accede además a las cascadas de las Gorgas del Alba.....muy espectaculares ...salpicando agua.
- 2) **Barranco de san Martín de la Val Dónsera**. Inicio en San Julian de Banzo (se accede desde la N240 dirección Loporzano, Barluenga y San Julian de Banzo) (impresionante barranco en las estribaciones de la Sierra de Guara) recomendable en invierno-primavera. Se recorren hitos como "La Boca del Cierzo", "La Viñeta" "Collado de San Salvador" "Las Zapatillas" "La ermita de San Martín". Se pueden ver especies de aves rupícolas....buitre leonado, buho real, quebrantahuesos, acentor alpino, treparriscos, chova piquirroja...etc. hay una sirga para salvar la altura en la Viñeta...ir con cuidado.
- 3) **Valle de la Garcipoyera**. Inicio en Castiello de Jaca. Visitar la ermita de Santa M^a de Iguacel. Recomendable en el otoño pues por la poblacion importante de ciervos se puede oír la berrea e incluso verlos.
- 1) **Barranco de Mascún**, desde Rodellar. Típico barranco de Guara. recomendable en invierno-primavera. Seguir el barranco hasta el Beso o bien desviarnos hacia Otín....disfrutar con las formaciones rocosas con nombres..."La Cuca Bellostas" "El Zapato" "El Caos del Onso". Mucha presencia de rapaces (buitre leonado, alimoche- en primavera, verano-, quebrantahuesos, halcón peregrino, cuervo, chova piquirroja, avión roquero, vencejos, e incluso veremos cabras asilvestradas por los laterales del barranco. Si es verano ir bien provistos de agua.
- 5) **Pasarelas del Río Vero**. Desde Alquezar, pueblo precioso y bajada a un barranco de Guara lógicamente del río Vero. En estos momentos cerradas por desprendimientos por las últimas y torrenciales lluvias....recorrer todas las pasarelas y volver a subir a Alquezar. Visitar el pueblo... y si se puede la Colegiata. Por la zona también se pueden visitar pinturas rupestres en Abrigos.



Zaragoza

- 1) **Sierra de Santo Domingo-Puy Moné**. Recorrido por el prepirineo Zaragozano accediendo desde Luesia. Primavera y otoño preciosos por presencia de Hayedos. Recomendable visitar las Torres de Sibirana, El pozo Pigalo y subir andando a Puy Moné....perfecto oteadero de las Peñas de santo Domingo y Pirineo. En verano el Pozo Pigalo se satura y Luesia creo que ha debido regular su acceso y si no lo debería de hacer. Muchas aves forestales y trasiego permanente de grandes rapaces.
- 2) **Monasterio de Piedra**. Aunque muy conocido y algo artificial no deja de ser un bonito lugar accediendo desde Nuévalos. Hacer el recorrido del Parque, unos 2,5 km...y hay otros dos senderos, uno botánico y otro ornitológico (el de la Olmeda) y se recomienda visitar el Monasterio que se encuadra en una ruta de Monasterios Cistercienses.

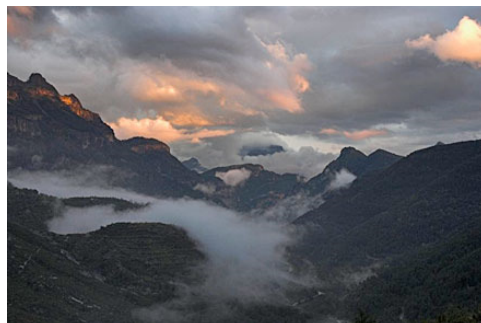
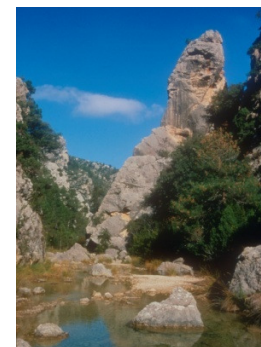


- 3) **Recorridos por el Parque Natural del Moncayo**, e incluso atreverse (cuando no haya nieve) con la subida a la cumbre del Moncayo, desde el Santuario de la Virgen. Otoño recomendable por los coloridos de los hayedos. La ascensión a la cumbre (2315 mts) supondrá un esfuerzo adicional....no salirse del camino y evitar la nieve. Al llegar a la cumbre podremos comprobar donde se fabrica el cierzo....y si no sopla disfrutar de unas vistas incomparables.



Teruel

- 1) **Organos de Montoro y nacimiento del río Pitarque**. Desde Pitarque, Villarluego y Montoro de Mezquita, pueblos del Maestrazgo turolense. Accederemos a la zona por la carretera de Ejulve a Villarluego....los Organos de Montoro aparecerán contiguos a la carretera, que son estratos verticales calcáreos que asemejan los tubos de un órgano eclesial. En la misma carretera encontraremos el desvío a Pitarque desde donde remonataremos un camino que nos llevará a la surgencia de dicho río. Precioso recorrido donde quizás podamos sorprender a algún ejemplar de martín pescador. Zona a destacar para los amantes de la naturaleza y de la geología.
- 2) **Peracense-Castillo de Peracense**. Impresionante castillo "construido" en un entorno de ródeno que lo hace único en este tipo de fortaleza. Admiraremos el castillo y su entorno de piedras de ródeno, muchas de ellas con formas que nos evocarán figuras humanas o de otra índole. Recomendamos subir al castillo desde el pueblo de Peracense, andando y desde allí recorrerlo por todo su interior y subir luego, a un mirador que nos dará una visión aérea de la fortaleza y del valle del Jiloca donde se encuentra enclavado. Atentos a los alrededores que suelen ser zonas de visión de corzos y quizás de ciervos
- 3) **Parrisal de Beceite**. Desde Beceite se puede recorrer este río encañonado y disfrutando del paisaje y su fauna. Calcularemos unas 2,5 horas a 3 para recorrerlo. Disfrutaremos de la pureza del río Matarraña, que en estudios de hace unos años, y por su fauna piscícola lo consideraban como los de más biológicamente puros de Europa. Detectaremos, seguro, rastros de nutria (heces negras con restos de escamas de peces...sobre piedras que destaquen del río) y fijándonos en las cornisas que entornan el cañón del Parrisal, fácil será ver la emblemática cabra montés con buena población en la zona. Para llegar al final del barranco, la Font del Teix (nacimiento del Matarraña)...será casi necesario el baño para superar el cauce del río.



Autor: **Chema Cereza**
3er Premio en el VII Concurso de Fotografía
un País de Montañas.

