



CARRERAS 20 12 POR MONTAÑA



Portada: Piracés, Foto: Carlos Usieto

Imprime: Gráficas Als, Huesca

TU TIENDA ESPECIALIZADA EN MONTAÑA

ASESORAMIENTO TÉCNICO EN TODO EL MATERIAL
NECESARIO PARA CORRER POR MONTAÑA
CALZADO, MOCHILAS, BASTONES, ROPA Y TODO
LO QUE NECESITES PARA REALIZAR TU ACTIVIDAD



C/ Vicente Campo, n.º 11 · 22002 HUESCA
Tel. y fax 974 210 010 · tienda@guara-mascun.com

www.guara-mascun.com

 **GUARA**
TODO MONTAÑA

Este nuevo curso empieza con algunas novedades en las actividades de la sección de carreras por montaña. La primera es que unificaremos distancias y solo habrá un recorrido de, aproximadamente, 20 km. También hemos decidido fijar una fecha para las salidas, que será el penúltimo domingo de cada mes. En caso de coincidir con alguna carrera, modificaríamos puntualmente el calendario. La última de las novedades es que vamos a retomar el camino de San Úrbez, aunque fuera de las actividades mensuales. La idea es hacerlo completo, desde Nerín a Huesca, en dos jornadas, pernoctando en el refugio Casa Lardiés de Nocito. En un principio, la actividad se prevé para el mes de abril.



Apdo. de Correos 311
C/ Vicente Campo, 9 (bajos)
Tel. 974 212 450 · 22002 Huesca
<http://www.p-guara.com>
p-guara@p-guara.com

MATERIAL NECESARIO RECOMENDADO

Según la meteo que se prevea para cada salida, los participantes deberán disponer, para garantizar su propia seguridad, del siguiente material:

- Mochila o equivalente
- Chaqueta con capucha que permita soportar el mal tiempo en montaña y fabricada con membrana impermeable.
- Prenda de abrigo (camiseta térmica)
- Manta de supervivencia
- Gorra de sol o buff
- Comida que cada uno considere necesaria
- Sistema de hidratación (mín. 1 L)
- Teléfono móvil
- Cubre pantalón o mallas largas, por debajo de la rodilla
- Guantes
- Ropa de recambio para la llegada
- Mini botiquín: venda elástica vendaje/tapping (80 x 3 cm), antiséptico.

NORMAS PARA PARTICIPAR EN LA ACTIVIDAD

- Ser socio del Club.
- Ser mayor de edad o tener entre 15-16-17 años y acudir acompañado de un adulto.
- Estar en posesión de la tarjeta de federado de montaña del año en curso.
- Las inscripciones se realizarán a través del formulario online de la página web hasta el jueves anterior a la salida a las 20 h.
- Los desplazamientos se realizarán en autobús o en vehículos particulares en función de cada salida.
- Si el desplazamiento se realiza en autobús todos los participantes deberán abonar el costo de la salida, aunque acudan con vehículos particulares. En estas salidas apuntarse previamente supone la obligatoriedad de abonar los costes si no se avisa de la no asistencia antes del cierre del plazo de inscripciones.



- Las rutas previstas y sus itinerarios serán estudiados de antemano. Cada salida se seguirá en grupo, adaptándose los participantes según sus niveles a las posibilidades de dichos recorridos de forma que puedan cumplirse los horarios previstos por la organización. Ante una conducta que pueda ser temeraria, o que pueda distorsionar los horarios previstos, la organización se reserva el derecho de admisión en próximas salidas.
- Peña Guara y la organización de CXGuara declinan toda responsabilidad por daños que puedan sufrir los participantes y/o producir a terceros, reservándose el derecho a cambiar el programa establecido si las circunstancias o condiciones climatológicas así lo aconsejaban.
- Con antelación suficiente a la fecha de inscripción habrá en el tablón de anuncios y en la página web de la Peña información sobre el itinerario, longitud y desnivel aproximados de la salida a realizar, así como de todas sus posibles variantes.



GRUPO DE ENTRENAMIENTO

Undécima temporada ya que se pone en marcha este grupo de entrenamiento con nuestros amigos de Entrenamientooptimo.es, en Huesca, que ha ido evolucionando en número de deportistas y con un gran ambiente que hace que además de entrenar, disfrutemos enormemente. De nuevo para este curso los socios de Peña Guara podrán disfrutar de precios ventajosos en este grupo. Se mantienen los tres niveles por las tardes: **inicio, intermedio y avanzado**. Sumado al **grupo de las mañanas** tendremos **cuatro opciones**, todas ellas con sesiones dirigidas los **martes y jueves** además de un plan general de entrenamiento para que completes tu semana deportiva. Como novedad, **lunes y miércoles** habrá dos grupos por la tarde.

Las sesiones dirigidas se realizan en diferentes zonas de la ciudad de Huesca, como la zona del Cerro de San Jorge o la del parque de los Mártires, además de salidas puntuales nocturnas por los alrededores de Huesca y Sierra. Dentro de cada sesión los bloques de trabajo se adaptan según los niveles de modo que todo el mundo tiene cabida. Trabajaremos diferentes intensidades, técnica, ejercicios compensatorios para prevenir lesiones... Además de quedadas los fines de semana y asistiremos a competiciones. Si tienes dudas te animamos a que vengas a probar una de nuestras sesiones, ¡no te arrepentirás! Más información en la página web del Club y en nuestras oficinas.

COMPETICIONES ORGANIZADAS POR PEÑA GUARA

TRAIL HOYA DE HUESCA

Huesca. 18 de febrero de 2024

Dos pruebas para comenzar la temporada por los alrededores de la ciudad (Castillo de Montearagón, Tierz, Trincheras del Saso...). Recorrido largo de 25 km y 400 m+ y recorrido corto de 16 km y 150 m+. Una prueba asequible para todos los amantes del running.

TRAIL TOZAL DE GUARA

Nocito. 2 de junio de 2024

Tres distancias para todos los públicos: 11.ª Integral (42 km - 290 m+), 16.ª Subida (22,5 km - 1585 m+) y 7.ª Norte de Guara (13,5 km - 660 m+) en pleno Parque Natural de la Sierra y los Cañones de Guara.

GRAN TRAIL TRANGOWORLD ANETO-POSETS

Benasque. 18 al 21 de julio de 2024

La gran fiesta de las carreras por montaña de España, cerca de 4.000 corredores repartidos en las 6 pruebas (105-55-42-27-11 km y KV) que hacen del valle de Benasque el epicentro de las carreras por montaña durante el fin de semana. Más info en: www.trail-aneto.com

PROGRAMA DE SALIDAS CXGUARA 2024

El menú para este año es el siguiente:

21 de enero

Completamos este año la trilogía por los Monegros de la mano de Michel y Javis. Ya nos quedan pocos torrollones por visitar.

18 de febrero

Seguimos cerca de casa. En esta ocasión la ruta será por Bentué de Rasal, comprobando que las sendas que están limpiando por la zona cumplen con los estándares de calidad que un corredor en pantalón corto requiere.

24 de marzo

Esta vez visitaremos la sierra de Torón, otro agujero demográfico de la provincia, aunque no tan conocido ni visitado. Esta sierra es la que separa el Cinca del Ara y haremos un recorrido por varios de sus despoblados y repoblados.

21 de abril

En esta ocasión nos acercaremos al Sobrarbe. Saliendo de Boltaña, Jánovas y, desde allí, subir el puerto del Serrablo hasta Campodarbe y regreso hasta Boltaña por la senda de los rojos. Si hay algún o alguna valiente puede hacer el regreso por el coño del mundo, que suena peor de lo que en realidad es.

26 de mayo

Abrimos un nuevo melón. Esta ruta es por una zona que no habíamos visitado antes con la sección, el Sobremonte, que no confundir con el Sobrepuerto.

23 de junio

Como ya estamos cerca del verano y todos tenemos en poco más de un mes un carrerón que hay que preparar, os proponemos hacer una tirada larga por el Pirineo, bien surtida de desnivel. Hemos pensado en hacer la vuelta al Vignemale, aunque si queda demasiada nieve, podemos hacer alguna otra vuelta, pero de 40 km no bajará la cosa.

22 de septiembre

Segue siendo temporada de pirineadas, así que subiremos por el valle del Aragón, que le tenemos ganas a Canal Roya.

20 de octubre

Aprovechando que aún dura el verano, seguimos por el Pirineo. Hemos reservado plaza para visitar Ordesa, el sector de Añisclo, pero para verlo desde arriba, por los Sestrales. La ruta se va un poco de distancia y desnivel, pero el esfuerzo merece la pena.

17 de noviembre

A estas alturas ya no nos podemos fiar de la meteo, así que comenzamos la migración hacia el sur, dejamos el pirineo, aunque nos quedamos cerca, en el valle de Broto.

31 de diciembre

Desempolvad el gorro, la zambomba y la botella de anís, toca la subida al Tozal de Guara el día 31 con la que cerramos la temporada.