

territori NIEVE

el Periódico de Aragón

15
ejemplar gratuito

ENERO
2025

EXPERIENCIAS
ÚNICAS



VUELVE EL 2x1



FORFAITS 2X1 EN AMBAR.COM

AMBAR RECOMIENDO EL CONSUMO RESPONSABLE. S.2*

PRESENTACIÓN

Las estaciones de esquí aragonesas comenzaron en diciembre la temporada 2024-2025 con el propósito de atraer a miles de aficionados a este deporte. Para acompañar las mejores previsiones climatológicas, el grupo Aramón -propietario de tres de los cuatro centros invernales- ha invertido más de 20 millones de euros, la mayor inversión de su historia, en la mejora de instalaciones, sostenibilidad y oferta de ocio. Una de sus estaciones, Formigal celebrará en 2025 su 60 aniversario. Por su parte, Astún-Candanchú continúa con su territorio de 100 km de dominio esquiable con la ampliación de servicios pero también con la mirada puesta en el otoño de 2026. Será cuando se materialice la esperada conexión a través de una telecabina monocable de última generación, que recorrerá los 3,6 km que separan ambas estaciones en tan solo 12 minutos, bajo una inversión de 24,6 millones de euros. Otro gran proyecto que verá la luz en diciembre de 2025 será la unión de Benasque con la estación de Cerler por telecabina, a la que se destinarán 12,8 millones. El trayecto de poco más de cinco minutos permitirá aminorar el tránsito por carretera e incrementará su valor turístico en periodos no invernales. Además, la estación de Panticosa recibirá 6,7 millones para que el tobogán de montaña sea una realidad en 2025. Tres actuaciones incluidas en el Plan Pirineos con el fin de aunar el sector de la nieve con el turismo de naturaleza. Mientras estos proyectos se materializan, Astún-Candanchú, Formigal-Panticosa, Cerler y Javalambre-Valdelinares ofrecen más de 400 kilómetros de diversión en la nieve y una amplia oferta de après-ski fuera de las pistas.

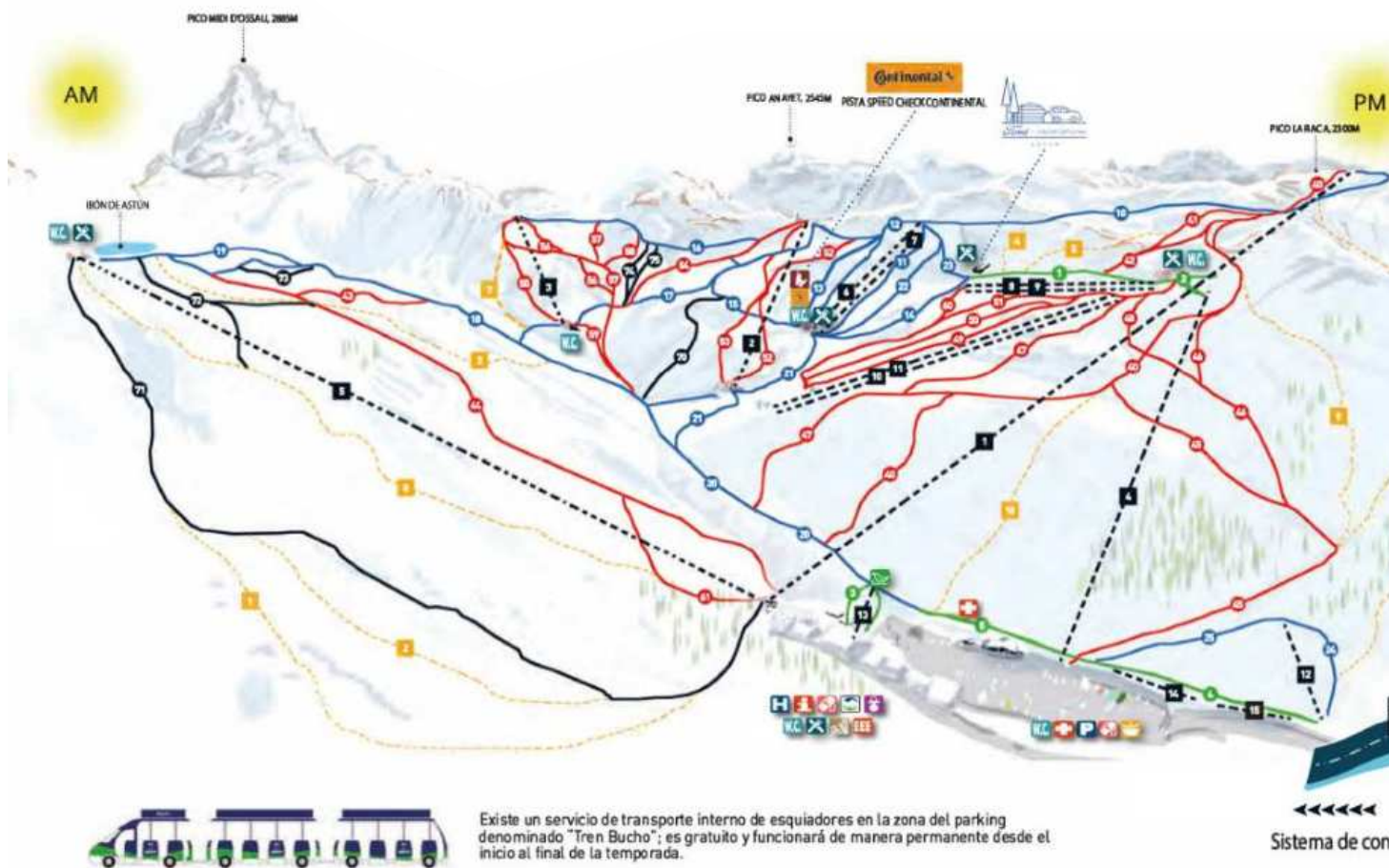


SUMARIO

- 04 Astún-Candanchú 100k**, dos estaciones de referencia del esquí en España en una
- 07 Canfranc Estación**, a Royal Hideaway Hotel. Escapada con servicio 5 estrellas
- 08 Formigal-Panticosa**
El mayor dominio amplía su oferta en ski y après-ski
- 11 Cerler**
Un entorno incomparable en las cumbres de Benasque
- 14 Javalambre-Valdelinares**
Ideal para familias y para el primer contacto con la nieve
- 17 Espacios nórdicos**
Siete escenarios para el esquí de fondo y las raquetas
- 20 Cómo evitar las lesiones**
Consejos y recomendaciones del doctor Emilio Juan García
- 22 Una excusa para conocer el entorno**. Tiempo para la oferta cultural y gastronómica
- 24 Consejos para principiantes**
Estado físico, equipo, técnica, pistas verdes...
- 26 'Influencers'**
Las pistas, destino real y de creadores de tendencias

ASTÚN-CANDANCHÚ

UNA JOYA Y REFERENTE TRADICIONAL DEL ESQUÍ EN ESPAÑA



Astún-Candanchú es la apuesta del esquí en el valle del Aragón. Una oferta conjunta bajo el dominio 100K. La alianza continúa creciendo en torno a un propósito: crear una experiencia que no deja a nadie indiferente.

La unión de los dos sectores, situados a 30 kilómetros de Jaca, da lugar a una estación única con 101 kilómetros esquiables. Un solo pase que abre las puertas a 110 pistas balizadas: 14 verdes, 31 azules, 35 rojas y 30 negras. También hay un

snowpark, un circuito de fondo, un circuito de raquetas, tres recorridos de esquí de montaña y travesía, dos zonas de trineos y dos estadios de competición. Una joya y un centro de referencia tradicional del esquí, adaptado a esquiadores de todos los niveles. Candanchú volvió a ser distinguida como la mejor estación de esquí de España en los World Ski Awards 2024.

La esperada conexión entre las estaciones de esquí de Astún y Candanchú se materializará a partir de otoño de 2026, gracias a un

innovador proyecto de transporte por cable que promete revolucionar el turismo en el valle. La conexión entre Astún y Candanchú se realizará mediante una telecable monocable desembragable que recorrerá los 3.616 metros que separan ambas estaciones en tan solo 12 minutos. Las estaciones estarán ubicadas en el aparcamiento de Candanchú, a una altitud de 1.565 m y la llegada será en la estación superior en Astún, a 2.022 m, con una parada intermedia. Hasta que dicha unión se materialice, ambos centros inver-

FICHA TÉCNICA

101 km

de dominio esquiable

110 pistas balizadas

14 verdes, 31 azules, 35 rojas y
30 negras

10 itinerarios

1 snowpark, 2 estadios de competición,
2 zonas de trineos, 3 recorridos de
esquí de travesía, 1 circuito de fondo
y 1 de raquetas

40 Remontes

2 telesillas cuatriplaza desembragable

4 telesillas cuatriplaza fijo

3 telesillas triplaza fijo

2 telesillas biplaza fijo

22 telesquís y 7 cintas

20 km

de pistas innivadas

Capacidad de transporte:

46.000 esquiadores/hora

INFORMACIÓN Y RESERVAS

Astún-Candanchú

Astún: 974 373 088

Candanchú: 974 373 194

www.astuncandanchu.com



LAS ESTACIONES



nales continuaban comunicados por un servicio de transporte gratuito.

Las familias suponen uno de los pilares fundamentales de Astún-Candanchú. No en vano, una de las características más significativas de este territorio es su carácter tradicional. Tanto es así que el cliente más fiel llega por eso, por tradición. Son los que venían de pequeños con sus padres y abuelos y lo hacen ahora con sus hijos o nietos.

Debido a esta singularidad, la estación se adapta para cubrir todas las necesidades de las familias. Ofrece escuelas de esquí con monitores para diferentes niveles, eventos y actividades para grandes y pequeños o el circuito de raquetas de nieve. También tiene la alternativa para hacerlo por separado: après ski para que los más mayores puedan desconectar un poco después del día de esquí y jardines de nieve, zonas lúdicas y de trineos para los niños.

En el valle del Aragón aprender a esquiar y divertirse resulta muy fácil. Astún-Candanchú 100K dispone de la mejor oferta para que los más pequeños se familiaricen y comiencen en este deporte y, a su vez, si aún no ha alcanzado la edad para iniciarse, que pasen la jornada en las mejores condiciones, mientras sus padres y familiares disfru-

tan del deporte blanco. El jardín de nieve de Astún está pensado para niños entre 1 y 6 años, con zonas y actividades. Por su parte, en el jardín de nieve Candanchulandia, los peques de 2 a 7 años disfrutan en un ambiente lúdico de su primer contacto con la nieve y sus primeras nociones en la práctica del esquí. Ambos recintos se encuentran en un entorno seguro y controlado.

Otro de los grandes atractivos de la estación son sus zonas de trineos donde prima la seguridad. Desde los más pequeños hasta los adultos, todo el mundo puede disfrutar con la nieve en estos dos espacios lúdicos y exclusivos de uso para trineos. Recintos cerrados y preparados que permiten lanzarse con total seguridad y la comodidad de realizar la subida de la pista por medio de una cinta transportadora en el caso de Candanchú.

Servicio de autobús. Astún-Candanchú ofrece un servicio de lanzadera para conectar ambas estaciones. Los puntos de salida y llegada se encuentran en el parking de Astún y en Pista Grande, iglesia y Galindo en Candanchú. También hay servicio regular permanente de viajeros de la línea comarcal de autobús Jaca-Canfranc, con paradas en Astún-Candanchú. *



100K DE PISTAS. Dos sectores -Astún y Candanchú- unidos que suman un total de 100 km de pistas para cubrir todos los niveles. Desde los debutantes, con pistas sencillas que facilitan el aprendizaje, hasta los más expertos, con bajadas muy exigentes y gran desnivel. Dispone de servicio de bus gratuito que conecta los sectores de Candanchú y Astún. Y transporte de viajeros de la línea Jaca-Canfranc-Candanchú-Astún.

ESQUÍ DE FONDO. Candanchú está enclavado en un entorno mágico para practicar el esquí de fondo, en el circo de Rinconada y la ciudad de Piedra. Cuenta con tres circuitos de 2,5, 5 y 7,5 kilómetros, pisados y balizados para practicar tanto esquí de fondo clásico como patinador. El llano en el que se localizan los circuitos se enclava entre las paredes de la Zapatilla y el bosque de las hayas, junto a la frontera con Francia y el Parque Natural de los Pirineos.

CIRCUITO DE RAQUETAS. Candanchú dispone de un circuito de raquetas señalizado que serpentea las lomas rocosas de la Ciudad de Piedra, en la zona de Pista Grande. Al circuito se accede desde las taquillas situadas en el parking de Pista Grande adquiriendo en las mismas taquillas el forfait. Este conecta con la estación de esquí nórdico de Le Somport, en Francia.

SNOWPARK. Es uno de los grandes atractivos de Astún-Candanchú 100K. Está preparado y pensado para todos los riders que buscan aumentar su adrenalina y mejorar la técnica y la agilidad. Es un área abierta y accesible para todo el mundo.

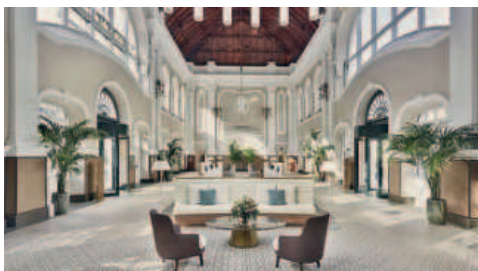
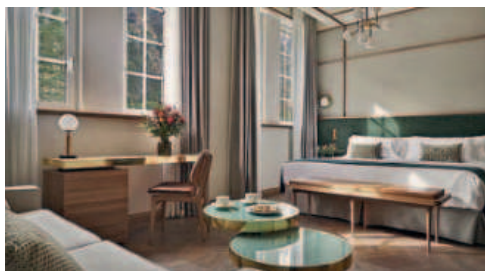
ESQUÍ DE TRAVESÍA. En pleno corazón del Pirineo aragonés se ubican las montañas de 100K. Entre ellas destacan el Aspe, el Midi D'Ossau y Anayet y todo el corredor de Canal Roya. Una auténtica joya que enamora a todo aquel que practica el esquí de travesía fuera del dominio esquiable de la estación.

APRÈS-SKI. Es la continuación a una larga jornada de esquí. Forma parte de la experiencia conjunta de 100K. Astún-Candanchú cuenta con establecimientos de restauración emplazados en puntos estratégicos para que el esquiador encuentre justo lo que busca y en el momento que quiera. Fuera de la estación, la experiencia se completa en la amplia oferta de turismo y ocio que ofrecen municipios como Canfranc, Villanúa o Jaca, capital de la Jacetania, que cuenta entre sus atractivos con sus calles y bares de tapas, la Catedral románica, la Ciudadela y el pabellón de hielo.



Canfranc Estación, a Royal Hideaway Hotel, disfruta de la nieve con servicios 5 estrellas

Si está pensando en disfrutar de una escapada a la nieve en el Pirineo aragonés, Canfranc Estación, a Royal Hideaway Hotel, es el alojamiento perfecto para vivir una experiencia única



Y no lo decimos solo nosotros. Este hotel de gran lujo acaba de recibir el galardón al Mejor Establecimiento Hotelero en la Nieve, en los premios Best Hotel Awards 2024 gracias a sus servicios cinco estrellas. Y este mismo año también ha obtenido una Llave Michelin, situándose entre los 97 mejores hoteles de España como certifica esta nueva referencia internacional.

Unos reconocimientos que no son fruto del azar, sino que vienen dados por las características de este hotel de 104 habitaciones, todas ellas con vistas al Pirineo, que propone un viaje al pasado con la esencia del lujo contemporáneo. Destacan, entre otros aspectos, su ubicación privilegiada en el pueblo de Canfranc, un lugar pintoresco con un centro histórico que está declarado Conjunto Histórico Artístico y que, además, se encuentra muy cerca de las estaciones de esquí de Candanchú y de Astún y del puerto de Somport y próximo también al Valle de Tena.

Otra seña de identidad de Canfranc Estación, a Royal Hideaway Hotel es su inigualable diseño, desarrollado para conferir una personalidad propia a cada espacio inspirándose para ello en la época dorada del ferrocarril de los años 20.

Mención destacada merece su oferta gastronómica que cuen-

ta con el sello de Eduardo Salanova y Ana Acín, dos expertos en la alta cocina aragonesa que han creado diferentes propuestas culinarias para los tres restaurantes del hotel que combinan tradición e innovación. En el restaurante Canfranc Express, con una estrella Michelin, se fusionan de manera deliciosa y espectacular los sabores tradicionales con creaciones de vanguardia dando al Ternasco de Aragón un protagonismo especial. Por su parte, el restaurante 1928, rinde homenaje al banquete de gala que se ofreció en el evento de inauguración de la estación ferroviaria y propone un viaje gastronómico por la cocina aragonesa y francesa transpirenaica. Por último, el restaurante El Internacional brinda una experiencia gastronómica más informal y divertida con recetas clásicas e internacionales en un espacio de ambiente relajado y agradable.

Todo ello hace de Canfranc Estación, a Royal Hideaway Hotel la mejor opción para aquellas personas que buscan disfrutar de una experiencia cinco estrellas en la nieve ya que sus huéspedes podrán acceder, además, a servicios como el transporte privado a las pistas, alquiler de material premium, clases privadas de ski, servicio de guardería, taquillas con *welcome pack* exclusivo o parking reservado, entre otras comodidades.





FORMIGAL-PANTICOSA

EL PARAÍSO DEL SKI Y APRÈS-SKI

Formigal-Panticosa es la estación de esquí más grande de España. Enclavada en el valle de Tena, cuenta con un dominio esquiable que abarca 182 kilómetros y 47,4 km de innivación artificial.

La estación dispone de un total de 147 pistas (11 verdes, 38 azules, 52 rojas y 41 negras), ofreciendo opciones para todos los niveles. Además, dispone de 5 itinerarios que permiten disfrutar de rutas

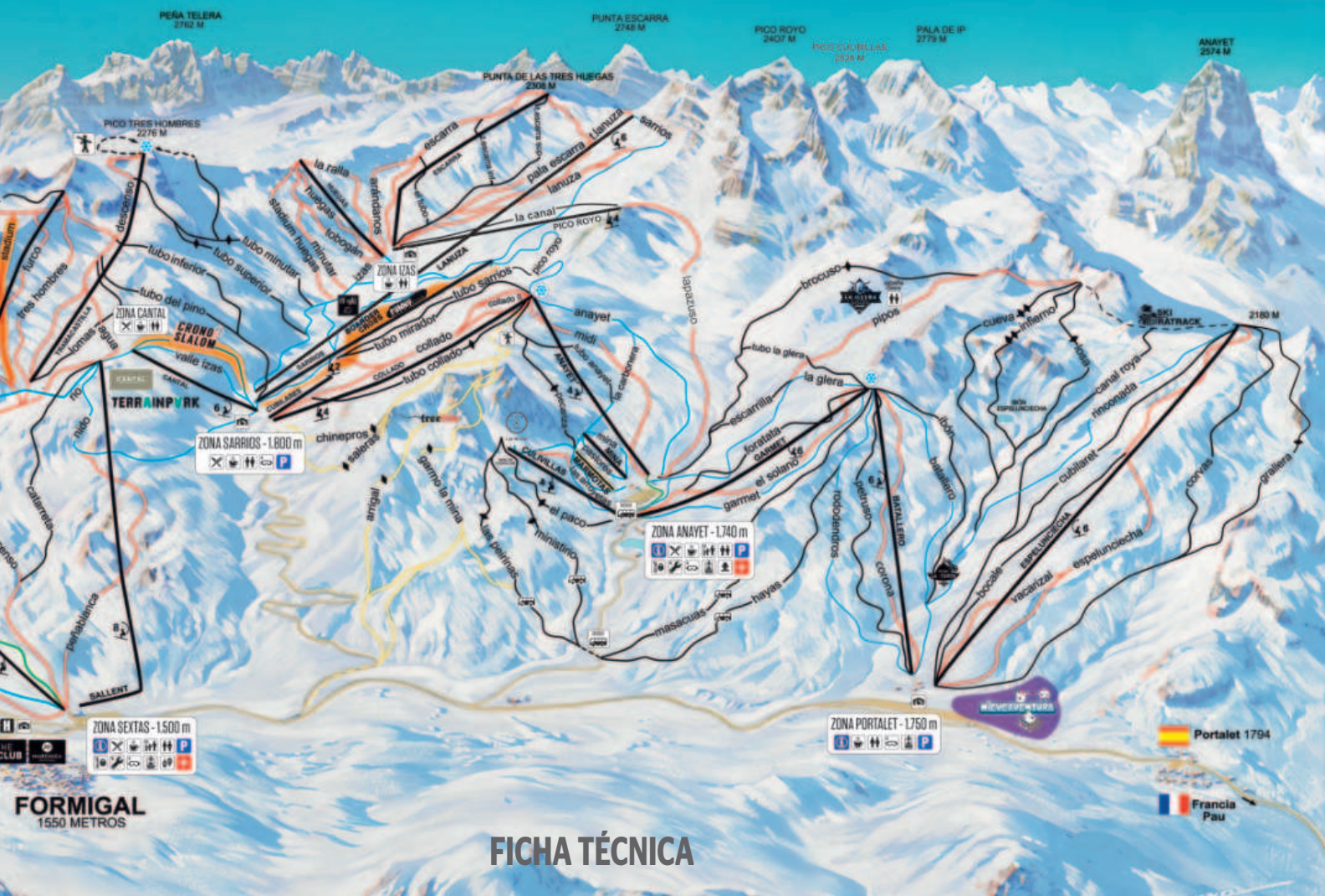
variadas a través de los impresionantes y únicos paisajes de la zona.

Con una cota máxima de 2.265 m y una mínima de 1.145, Formigal-Panticosa cuenta con 37 remontes, entre ellos 10 cintas transportadoras, 8 telesquís, 3 telesillas biplaza, 9 telesillas cuatriplaza, 5 telesillas sextiplaza, 1 de ocho plazas y 1 telecabina de ocho plazas.

Los servicios disponibles son completos y variados, incluyendo alquiler de esquí y snowboard,

escuela de esquí, jardines de nieve, guardaesquí, centro de formación, transporte de pistas y taller de reparación, entre otros.

La estación destaca por sus pistas especiales, como el Funny Track, con divertidos retos y saltos para los más pequeños; el Terrain Park, un espacio dedicado a los snowboarders con varias líneas de dificultad; el Crono Slalom, un slalom permanente ideal para competir o mejorar las habilidades; y el Boarder



FICHA TÉCNICA

INFORMACIÓN Y RESERVAS

Información: **974 490 000**
 Compra de forfait: **974 498 888**
 Central de reservas: **974 498 282**
www.formigal-panticosa.com

182 km de dominio esquiable
147 pistas:
 11 verdes, 38 azules, 52 rojas y
 41 negras y 5 itinerarios
47,4 km de innivación artificial
Cota máxima: 2.265 m
Cota mínima: 1.145 m

37 remontes: 10 cintas transporta-
 doras, 8 telesquíes, 3 telesillas bipla-
 za, 9 telesillas cuatriplaza, 5 telesi-
 llas sextiplaza, 1 telesilla ochoplaza y
 1 telecabina ochoplaza
Capacidad de remontes:
 53.497 esquiadores/hora



Venta de primeras marcas en el mercado

(DESCENTE, RH+, PROTEST,
CAMPAGNOLO, ...)

Amplia oferta de complementos
(casco, gafas, guantes, gorros, ...)
así como textil técnico (anoraks,
pantalones, térmicos, ...) y todo tipo
de material duro (ATOMIC, ELAN, HEAD,
NORDICA, SALOMON, ...)



Talleres equipados con la más moderna tecnología de reparación, con
acabado de suelas, cantos y encerado, adaptadas a las necesidades
de cada esquiador, y toda la experiencia de nuestro equipo de
profesionales de la nieve desde hace más de 50 años.

Edificio Nievesol, bajos. 22640 Formigal (Huesca)
Tel. 974 490 138
www.masonetsport.com

Cross, recorrido de 1.600 m lleno de peraltes, saltos y curvas para los amantes del snowboard. La estación es perfecta tanto para quienes buscan diversión como para aquellos que desean mejorar sus habilidades en un entorno inigualable.

Una experiencia aún más especial.

Formigal-Panticosa ofrece una amplia variedad de actividades que hacen que la experiencia en la montaña sea aún más especial. Entre las opciones más exclusivas se encuentra Noches de la Glera, una cena en la pequeña y acogedora cabaña de La Glera, situada a 2.000 metros de altitud y accesible solo mediante una máquina ratrack.

Otra experiencia única es Las Mugas, a 1.800 m, que permite vivir una tarde-noche bajo las estrellas del Pirineo. Incluye paseo con raquetas por el bosque, degustación de productos del valle y la oportunidad de ser el primero en descender las montañas al amanecer.

Para los amantes de la aventura, el Tobogganing permite disfrutar de una cena italiana y deslizarse por casi 2,5 km de pista iluminada con un trineo de madera y admirar

la belleza nocturna de la estación.

La actividad Nieve Aventura está pensada para los más pequeños, que pueden aprender nuevas habilidades y disfrutar de retos y juegos en un entorno único. Por su parte, Petrosos Park es un espacio diseñado para familias, donde los más pequeños disfrutan de la nieve y se divierten con trineos o crean muñecos de nieve en un entorno seguro.

Para los esquiadores que buscan algo diferente, Ski Ratrack acerca la posibilidad de ascender con una máquina pisa pistas que lleva un cable a modo de telesquí. Desde allí, los esquiadores pueden descender las laderas casi en solitario, eligiendo entre varios recorridos.

Formigal-Panticosa también ofrece una variedad de actividades para quienes no practican esquí. Una de esas opciones es el circuito de raquetas de nieve en Panticosa, un recorrido sencillo y apto para todos, ya que transcurre por caminos llanos. La ruta tiene una longitud de unos 2,5 kilómetros. Otra actividad destacada es el paseo en telesilla, tanto en Panticosa como en Formigal. Esta experiencia permite acceder al interior de la estación sin

necesidad de esquiar. El telesilla lleva a los visitantes a una altitud cercana a los 2.000 metros, donde pueden disfrutar de unas vistas espectaculares del valle de Tena.

Fusión de música y gastronomía. En Formigal-Panticosa, MExperience es la propuesta musical que define la esencia de la estación, creando una atmósfera con música en directo, DJs de renombre y eventos exclusivos que combinan música y nieve.

Marchica, el origen de MExperience, sigue siendo el lugar de referencia para el après-ski desde hace más de 15 años. Su ambiente al aire libre y su programación musical son ideales para despedir el día a día a pie de pista.

Además, en M The Club la gastronomía se fusiona con la música electrónica más vanguardista y el funky y el pop de los 80 y 90. Para quienes buscan una experiencia más intensa, M Big Room ofrece un cartel de DJs de primer nivel para los amantes de la música nocturna. Otros espacios son la Cabaña Izas, la Terraza Boutique Sarrios by Veuve Clicquot, Garmet Lounge by MExperience e Iglú by Red Bull. *





CERLER

ENTORNO INCOMPARABLE

Cerler es una estación de esquí de gran renombre que abarca 80 kilómetros, de los cuales 39 km. están cubiertos por innivación artificial. Con 71 pistas (10 verdes, 19 azules, 27 rojas y 15 negras), ofrece opciones para esquiadores de todos los niveles. Además, cuenta con un itinerario que permite disfrutar de rutas únicas en un entorno natural incomparable.

Con una cota máxima de 2.630 metros y una mínima de 1.500, Cerler dispone de 20 remontes, entre los que se incluyen 6 cintas transportadoras, 4 telesquís, 2 telesillas biplaza, 5 telesillas cuatriplaza y 3 telesillas sextiplaza. La estación ofrece una amplia gama de servicios, como alquiler de esquí y snowboard, escuela de esquí, jardines de nieve, guardaesquí y taller de reparación, lo que garantiza una experiencia completa para todos los visitantes.

Cerler destaca por su variedad de pistas especia-

les como Cerler 9km, un desafiante recorrido de nueve kilómetros que atraviesa algunas de las pistas más emblemáticas, comenzando a 2.630 metros y descendiendo hasta los 1.500. El Terrain Park es el lugar perfecto para los amantes del freestyle, con módulos de diferentes niveles y un remonte exclusivo.

Para las familias, Ampriu Park ofrece un espacio lúdico en la nieve con actividades con trineos, raquetas y un carrusel. Los más aventureros tienen Cronoslalom, una pista con cronometraje y puertas instaladas, o pueden desafiarse en el Boardercross, un circuito de saltos y cur-

vas peraltadas que pone a prueba las habilidades de los snowboarders. Para los que buscan una experiencia diferente, el Speed Riding combina esquí con una mini vela.

Para los niños, Cerler tiene el Bosque Encantado, recorrido lleno de sorpresas y pruebas de habilidad entre pinos negros. Además, las zonas Snowy están pensadas para el aprendizaje, con espacios como el Sector Cota 2.000, un lugar seguro y mágico donde pueden jugar y mejorar sus habilidades, y la Terraza de Ampriu, un parque infantil sobre la nieve con toboganes, cabañas y juegos, ideal para los que aún no son esquiadores a tiempo completo.

Con su variada oferta de actividades y servicios, Cerler es un destino inmejorable tanto para esquiadores experimentados como para familias que buscan disfrutar de la nieve en un entorno espectacular.

Una de las experiencias destacadas en Cerler es Abrir Huella, que ofrece tres descensos únicos.



LAS ESTACIONES

Desde la amplia pista de Cogullada hasta un largo descenso desde Gallinero hasta Ampriu. Otra posibilidad para los no esquiadores es el circuito de raquetas de nieve, que se encuentra en el Llano de Ampriu.

Espectaculares recorridos. En Cerler se puede disfrutar de algunos de los recorridos más espectaculares de los Pirineos. La estación se sitúa en el valle de Benasque, uno de los más impresionantes, rodeado por las montañas más altas de la cordillera. Desde sus miradores, los esquiadores pueden admirar el Aneto, Posets o Perdiguero, entre otros. Uno de los miradores más destaca-

das algunas pistas negras.

También la diversión está asegurada en el Play Tour, una yincana que se desarrolla a lo largo de las pistas de esquí de la estación. A lo largo de todo el recorrido se han escondido códigos QR que solo pueden ser localizados esquiando. Al completar el reto se entra automáticamente en el sorteo de premios.

Otra opción es la ruta de Las 4 Cimas. Este recorrido conecta con las cimas más significativas de la estación, siempre por pistas azules, permitiendo disfrutar de las vistas panorámicas mientras se recorre el dominio esquiable de Cerler.

Además, las rutas de skimo per-

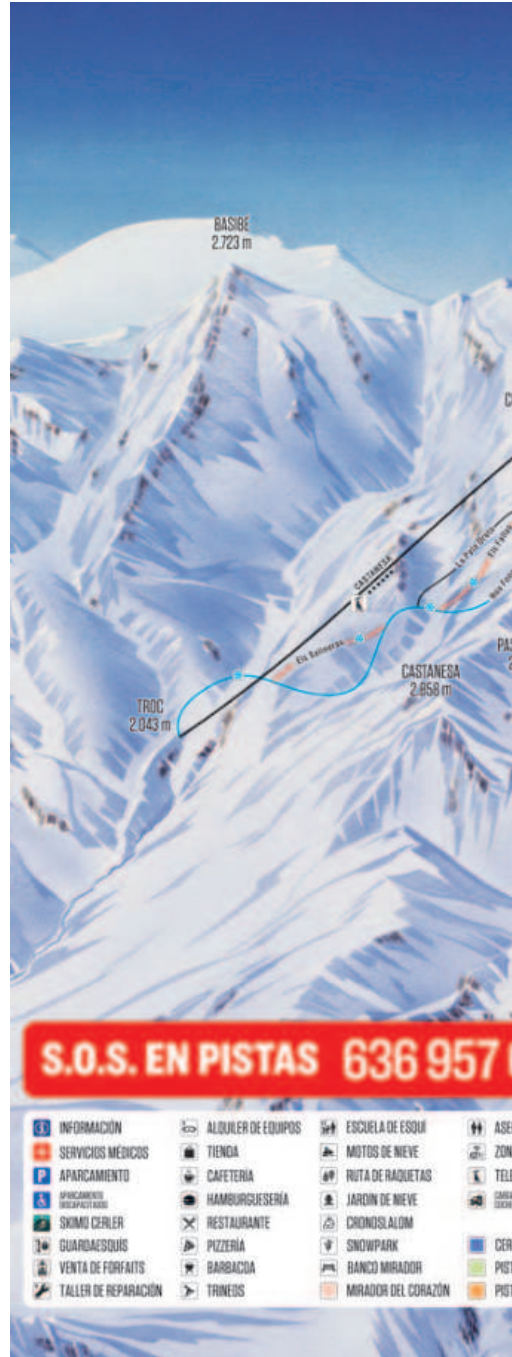


dos es el Gallinero, al que se puede acceder subiendo hasta los 2.630 m, lo que convierte a este punto en el más alto de la estación. También se encuentra el Corazón, un rincón romántico al que se accede desde el telesilla Sarrau. Otro mirador imprescindible es el Banco del Rincón del Cielo, desde el que se puede disfrutar de las vistas hacia la montaña mágica de El Turbón.

Los más aventureros pueden enfrentarse al Safari 10.mil, un reto que desafía a los esquiadores a alcanzar un desnivel total de 10.000 metros. Este recorrido incluye 24 remontes y abarca un total de 45 pistas, que van desde las más sencillas hasta las más difíciles, inclui-

miten acceder a los sitios más emblemáticos de la estación, mientras se recorren algunos de los bosques más idílicos. Estas rutas, pensadas para convivir con las pistas de alpino y que varían entre 1 y 4,6 km, son perfectas tanto para principiantes como experimentados.

En Cerler, MEXperience se despliega en dos escenarios para llevar lo mejor de la música y el ambiente après-ski. En Remáscar, DJs mezclan sus sesiones desde una máquina pisa-pistas convertida en cabina, y la Terraza Colladeta ofrece un ambiente relajado mientras se contemplan las vistas panorámicas de algunos de los tresmiles más importantes del Pirineo. *



FICHA TÉCNICA

80 km
de dominio esquiable

71 pistas
10 verdes, 19 azules, 27 rojas y 15 negras y 1 itinerario, snowpark y circuito de moto de nieve

39 km
de innivación artificial

Cota máxima: 2.630 m

Cota mínima: 1.500 m

20 remontes

6 cintas transportadoras, 4 telesquis, 2 telesillas biplaza, 5 telesillas cuatriplaza y 3 telesillas sextiplaza

Capacidad de los remontes:

27.920 esquiadores/hora



INFORMACIÓN Y RESERVAS

Información: **974 551 012**
 Compra de forfait: **974 498 888**

Central de reservas: **974 498 282**
www.cerler.com

Ven a ver nuestras nuevas marcas OUTLET SPORT

📍 C/ de Miraflores, 50008 Zaragoza

📍 C/ José María Lacarra 5, 50008 Zaragoza



JAVALAMBRE-VALDELINARES

DESTINO IDEAL PARA TODOS LOS NIVELES

Javalambre-Valdelinares, enclavada en la sierra turolense de Gúdar, es la alternativa a las estaciones del Pirineo para disfrutar del esquí en un ambiente familiar y acogedor, sobre todo para los que se inician en el deporte de la nieve.

Javalambre ofrece un espacio perfecto para sentir la nieve en un bello entorno natural. Con un dominio esquiable de 15 km, el centro invernal cuenta con 13 pistas (4 verdes, 8 azules y 1 roja), además de 3 itinerarios.

Con una cota máxima de 2.000 metros y una mínima de 1.650, Javalambre dispone de 9 remontes, entre los que se incluyen 2 cintas transportadoras, 4 telesquíes, 2 telesillas cuatriplaza y 1 sextiplaza.

La estación ofrece una completa

gama de servicios para sus visitantes, tales como alquiler de esquí y snowboard, escuela de esquí, transporte gratuito en el bus blanco, parking, centro de formación y taller de reparación, lo que hace de Javalambre un destino ideal para esquiadores de todos los niveles.

Entre las actividades que se pueden realizar, Javalambre dispone de la zona Snow&Fun tanto para los esquiadores experimentados como para los más pequeños y principiantes. Entre las grandes atracciones se encuentra el Skicross Javalambre, situado en las zonas de Ventisquero y Sabina. Este espacio está diseñado para los amantes de las emociones fuertes, con zonas de dubies y saltos que permiten a los esquiadores poner a prueba su habilidad en las irregularidades de la pista. El Dubi

Pista ofrece un recorrido con saltos suaves y dubies, con un desnivel menor que el del Skicross.

La Freestyle Zone, situada en el sector Lapiaz, cuenta con dos áreas. La primera, con acceso desde el tele-silla en Camarena, es perfecta para los esquiadores más experimentados que disfrutan del freeride. La segunda se halla en la pista de Portillo y está equipada con módulos, rails y un salto final, adecuados para todos los niveles. Esta zona cuenta con remonte propio.

También los más pequeños tienen su espacio. La Zona Snowy incluye una pista de trineos con un remonte exclusivo, permitiendo disfrutar de bajadas continuas. La Funny track en la pista de Aprendices presenta un recorrido lleno de retos divertidos que ayuda



#SienteTórol

Turismo Diputación

- Ven al -

Frescalor
Tranquitenso
Cosmopueblita
Rapilento

sientetorol.es

Descubre aquí
por qué harás
de tu destino
pendiente,
el preferente



a los niños a mejorar su destreza sobre los esquís. Y la Zona de habilidad va dirigida para los más pequeños o quienes se inician en el esquí. En un entorno seguro, pueden superar diferentes obstáculos mientras adquieren confianza. También en la Pista de trineos, con su cinta remontadora, los niños pueden realizar todas la bajadas que deseen.

Valdelinares. Por su parte, la estación de Valdelinares cuenta con un dominio esquiable de 17 kilómetros y 14 pistas (6 verdes, 4 azules y 4 rojas), y 1 itinerario.

Con una cota máxima de 2.000 metros y una mínima de 1.700, Valdelinares dispone de 12 remontes, entre ellos 3 cintas transportadoras, 5 telesquís, 3 telesillas cuatriplaza y 1 telesilla biplaza.

Además, la estación ofrece una amplia gama de servicios para sus visitantes, tales como alquiler de esquí y snowboard, escuela de esquí, transporte gratuito en el bus blanco, parking, centro de formación y taller de reparación.

En Valdelinares, los amantes de la nieve pueden disfrutar de gran variedad de actividades pensadas para esquiadores experimentados y para más pequeños y principiantes.

FICHA TÉCNICA

JAVALAMBRE

15 km de dominio esquiable y

15 km de innivación artificial

13 pistas: 4 verdes, 8 azules y 1 roja,

1 zona freestyle y 1 funnytruck, dubi pista, snowy trineos, skicross y zona de habilidad

Cota máx: 2.000 m. **Cota mín:** 1.650 m

9 remontes: 2 cintas transportadoras, 4 telesquís, 2 telesillas cuatriplaza y 1 telesilla sextiplaza

INFORMACIÓN Y RESERVAS

Información Javalambre: **974 786 400**

Información Valdelinares: **974 802 500**

Compra de forfait: **974 498 888**

Central de reservas: **974 498 282**

www.javalambre-valdelinares.com

VALDELINARES

17 km de dominio esquiable y

17 km de innivación artificial

14 pistas: 6 verdes, 4 azules y

4 rojas y 1 snowpark, snowy

área, funnytruck y

snowy trineos

Cota máx: 2.000 m. **Cota mín:** 1.700 m

12 remontes: 3 cintas transportadoras,

5 telesquís, 3 telesillas cuatriplaza y

1 telesilla biplaza

La Zona Snowy es un espacio para que los niños que se inicien en el esquí de una manera divertida y fácil. Incluye Snowy Park y Snowy Área, donde pueden participar en un circuito de juegos de habilidad guiados por el simpático Snowy. Además esta zona cuenta con Snowy Trineos, una pista especial para trineos con un remonte exclusivo, permitiendo a los niños disfrutar de bajadas continuas.

La Funny track, ubicada en El Bosque, es otra de las atracciones para los más pequeños. Esta pista presenta un recorrido lleno de retos diseñados para ayudar a los niños a mejorar su destreza sobre los esquís mientras se divierten en el proceso.

Además, la Pista de Trineos, con cinta remontadora, es otra de las actividades que ofrece Valdelinares para disfrutar de la nieve en familia o con amigos. También hay diferentes espacios para hacer muñecos de nieve, mejorar la puntería en los tirabolas y disfrutar en el rotondo.

Por último, MExperience cuenta en Valdelinares con la Terraza 1.900. Esta cabaña con interior de estilo nórdico es un lugar ideal para sumergirse en una experiencia de diversión musical y disfrutar de una panorámica exclusiva. *

ESPACIOS NÓRDICOS



CUANDO EL ESQUÍ DE FONDO O LOS PASEOS CON RAQUETAS SON LA ALTERNATIVA

BALNEARIO DE PANTICOSA, CANDANCHÚ, LINZA, LÍZARA, LLANOS DEL HOSPITAL, OZA-GABARDITO Y PINETA, ESPACIOS PARA SU PRÁCTICA

El Pirineo aragonés dispone de siete espacios para disfrutar de la práctica del esquí de fondo o nórdico y los paseos con raquetas de nieve. Balneario de Panticosa (valle de Tena), Linza y Oza-Gabardito (Parque Natural de los Valles Occidentales), Llanos del Hospital (valle de Benasque) y Pineta (valle de Pineta) forman parte de la Asociación de Espacios Nórdicos de Aragón, que ha contado con el respaldo del Plan Pirineos para la ejecución de diversas mejoras. Las actuaciones en Llanos del Hospital se centran en la mejora y mantenimiento del espacio, incluyendo un nuevo cañón de nieve artificial (555.190 €); en Panticosa, la innivación de la estación de esquí de fondo (77.119 €); y en Linza, la adquisición de una máquina pisa-

pistas y un cañón de nieve, así como mejoras en el refugio donde se va a renovar el sistema de calefacción (77.119€). Estas inversiones buscan garantizar una experiencia segura y cómoda para los deportistas e impulsar el turismo en las zonas.

Los otros dos espacios invernales aragoneses donde se puede practicar esquí de fondo o disfrutar de las raquetas de nieve son Lízara, en el Parque Natural Valles Occidentales, y la Zona de esquí Nórdico de Candanchú, en el valle del Aragón.

Balneario de Panticosa. El Espacio Nórdico del Balneario de Panticosa cuenta con un circuito ubicado en un entorno paisajístico incomparable para la práctica del esquí de fondo, rodeado de tres mil metros. Es un buen lugar para pasar un día en familia y practicar deporte. Ideal

para iniciarse en el esquí de fondo, con tres circuitos para los niveles de iniciación, medio y experto para los esquiadores más técnicos. El trazado discurre por el entorno del balneario a una altitud de 1.636 m. Situado a 10 km de Panticosa y la estación de esquí alpino Aramón-Panticosa, este enclave pirenaico dispone, además, de la oferta hotelera y termal de Panticosa Resort y el Refugio Casa de Piedra.

Linza. En el valle de Ansó, a 20 km de uno de los pueblos más bonitos de España, el Espacio Nórdico de Linza es quizá el más deportivo de los cinco pertenecientes a la asociación, gracias a las características de su circuito, el único de la asociación homologado de España por la Federación Internacional de Ski para la realización de campeonatos.

EL ESPACIO SKIMO RUEGO SE ESTRENA EN PINETA

El Espacio Nórdico de Pineta estrenó la temporada pasada el espacio de esquí de montaña Ruego. Una zona con subidas y descensos balizados y un servicio de ski ratrack incluido. Skimo Ruego es una experiencia para disfrutar de la nieve en su pura esencia con vistas al Monte Perdido, el tercer tresmil de los Pirineos. Se trata de una ascensión de 2.600 metros de altitud en trineo remontado por una ratrack para luego bajar 1.000 metros de descenso esquiando o con raquetas. El trineo tiene capacidad para ocho personas y una frecuencia de cuatro subidas cada día, aunque depende de las condiciones de la montaña y actividad a realizar. También se rehabilitó una antigua borda de pastores para acoger al usuario. Skimo Ruego se ofrece en el Pirineo aragonés como una posibilidad única y exclusiva en España y el sur de Europa.



Debido a su privilegiada ubicación, Linza ofrece tanto retos deportivos como el simple disfrute de sus bosques. Es el caso de la belleza de su hayedo-abetal Gamueta para disfrutar con esquí y raquetas de nieve.

Oza-Gabardito. A 12 km al norte de Echo y 1.200 m de altitud, Oza se halla rodeado de las cumbres de Peñaforca, Chipeta y Castillo de Acher. En el bosque de Espata se puede disfrutar de una pista de 5 km (ida y vuelta) y de la pista de Guarrinza de 9 km camino de Aguas Tuertas. Recorrer con raquetas o esquís de back-country este valle es una excelente elección. Por su parte, a 14 km de Echo y 1.400 m, el paraje de Gabardito se encuentra a los pies del macizo de Agüerri y con Peñaforca vigilante de cerca. El recorrido de la pista de fondo (3 km) discurre por la pradera y el bosque. Otra pista balizada de 5 km gana más altura para recorrerla con raquetas. También Gabardito es acceso al Bisaurín, clásico del esquí de travesía, y los prados de Dios te Salve, Plandániz y Foratón. Allí está abierto el Refugio de Gabardito.

Llanos del Hospital. Enclavado en el Parque Natural Posets-Maladeta, Llanos del Hospital se sitúa a 13 km al norte de Benasque en un entorno de gran belleza y donde la cantidad y calidad de la nieve están garantizadas. Ofrece tres circuitos balizados para la práctica del fondo, que parten de 1.750 m y llegan hasta los 1.940, conformando 30 km de pistas. También dispone de circuitos señalizados para pisar con raquetas que brindan la oportunidad de disfrutar de la naturaleza y paisajes vírgenes de montaña. Al estar ubicado en la cara norte del macizo de Aneto-Maladeta, goza de un microclima privilegiado y generoso régimen de precipitaciones de nieve durante la temporada invernal.

Pineta. El valle de Pineta es uno de los escenarios más bellos del Pirineo aragonés, flanqueado por un impresionante macizo rocoso que culmina con el coloso Monte Perdido (3.348 m). Es un excelente lugar para la práctica del esquí nórdico y otras actividades, entre ellas el mushing. Este espacio nórdico cuenta con cinco circuitos para dis-

tintos niveles, entre los 1.100 y 1.300 m y el espacio Skimo Ruego dedicado al esquí de montaña con subidas y descensos balizados y un servicio ski ratrack. En sus inmediaciones se sitúa el Parador Nacional de Monte Perdido y el Refugio de Pineta de montaña.

Candanchú. El Espacio Nórdico de Candanchú cuenta con tres circuitos de esquí de fondo de 2,5, 5 y 7,5 kilómetros, pisados y balizados para practicar tanto esquí de fondo clásico como el estilo patinador, además de un circuito de raquetas señalado que discurre entre España y Francia, en Le Somport. (Más información en la página 6).

Líزارa. Situado a 11 km de Aragüés del Puerto, el llano de Líزارa se alza sobre 1.540 m de altitud para poder disfrutar del esquí nórdico, raquetas, travesía... en un paraje de auténtica belleza, alejado de las aglomeraciones y bajo el imponente Bisaurín. También se puede pernoctar en el refugio de montaña, donde sus guías le podrán aconsejar sobre rutas. *

MODALIDADES DEPORTIVAS

ESQUÍ NÓRDICO. Su origen surge en los países nórdicos donde el esquí es un medio para desplazarse sobre la nieve. Hay dos modalidades básicas: la técnica clásica y el estilo patinador. Con el talón libre, la forma alargada de los esquís facilita la bipedestación y los bastones permiten impulsar. Es una técnica muy sencilla enfocada para deportistas y también para familias, parejas o amigos que quieran disfru-

tar de la nieve de una forma divertida. En los Espacios Nórdicos de Aragón se puede practicar el esquí nórdico en 126 km de pistas tratadas y balizadas. Si no tiene la técnica suficiente, hay escuelas de esquí con profesores titulados para aprender y perfeccionar la técnica. En los espacios hay circuitos específicos en el Balneario de Panticosa, Llanos del Hospital, Oza-Gabardito, Linza, Pineta y Lízara.

RAQUETAS DE NIEVE. Desplazarse sobre raquetas de nieve es uno de los deportes nórdicos que más adeptos ha ganado en los últimos años. Por su sencillez y porque es la forma más divertida de no renunciar a caminar sobre la nieve. Equipado con raquetas de nieve, uno puede disfrutar de agradables paseos sin necesidad de grandes conocimientos y exigencias técnicas. Se

pueden realizar paseos de diferente duración y dificultad por montes, bosques y fondos de valles. Se trata de una actividad nórdica ideal para realizar en grupo o familia y disfrutar de la naturaleza y el paisaje. Disponen de circuitos específicos para la práctica de raquetas de nieve: Balneario de Panticosa, Llanos del Hospital, Candanchú, Oza-Gabardito, Linza, Pineta y Lízara.



BACK-COUNTRY. Es una modalidad de esquí que permite recorrer los parajes más agrestes con unos esquís más cortos y anchos sobre una superficie antideslizante. Esta técnica aúna el telemark, fondo y travesía, usando las técnicas de cada modalidad. Así, se pueden realizar suaves descensos con talón libre (telemark) o bajadas espectaculares en nieve polvo. Se trata de una forma

amena y divertida de iniciarse en la travesía. El lugar ideal para practicarlo sería un terreno sin demasiados desniveles y con pendientes muy suaves: es el caso de travesías por montañas no muy escarpadas en las que nos ceñiremos a pasar collados sin ascender cimas ni palas complicadas. Los valles de Hecho, Ansó, Llanos del Hospital y Pineta son enclaves ideales.



CIUDADELA
DE JACA

Ciudadela de Jaca y Museo de Miniaturas Militares

¡Ven a visitarnos!

www.ciudadeladejaca.es

CÓMO EVITAR LAS LESIONES EN EL ESQUÍ

Empieza la temporada 2024-2025 y todos tenemos ganas de volver a esquiar, o incluso alguien se plantea empezar a hacerlo por primera vez en su vida



Unas recomendaciones cuando disfrutes de este magnífico deporte te evitarán disgustos e incluso alguna lesión.



iH a llegado la temporada de esquí! Y somos muchos los aficionados que acudimos a disfrutar de este bonito deporte. Sin embargo, el esquí conlleva riesgos, muchos de ellos evitables si tomamos una serie de precauciones.

Como gran aficionado al esquí y traumatólogo que soy, entiendo perfectamente las ganas que tenemos de ponernos las tablas cuando empieza la temporada, así como también soy conocedor de los riesgos a los que nos vamos a enfrentar desde el momento en el que nos calzamos las botas. Por todo esto, os voy a dar una serie de consejos para evitar el mayor número de lesiones posibles:

El casco. Proteger la cabeza es obligatorio en los niños y muy recomendable en los adultos por razones muy obvias. Quizás vaya en contra de tus principios (eso de llevar casco), lo iba en contra de los míos, incómodo, pica la cabeza, te hace sudar más... Póntelo, es fundamen-



Consejos y recomendaciones del

Dr. Emilio Juan García,

director del Inarod
(Instituto Aragonés de la Rodilla)
y médico especialista en cirugía
ortopédica y traumatología

tal, te puede salvar de una grave lesión, con incluso secuelas importantes; ¿por qué se lo pones a tu hijo y no lo usas tú?

Las gafas. La protección de los ojos frente a los rayos solares es igualmente fundamental, con sol y sin él. Las gafas deben ser de buena calidad y con protección frente a los rayos solares. El grado de exposición de nuestros ojos en la nieve se multiplica, tanto por el aire como por la luz solar, más aún con la velocidad y las precipitaciones, ya sean de agua o nieve. Por este motivo, es también importante hacer uso de una crema protectora en la cara.

La espalda. También son importantes los protectores de espalda, llamados caparazones, armaduras o espaldaderas, cada vez más en uso sobre todo en los niños. Protegen de lesiones ante una posible caída de espaldas, algunos de ellos incluso con refuerzo para las costillas.

Las botas. Deben ser de calidad y con el tamaño y altura



de caña correspondiente a nuestra altura. Deben estar bien apretadas, no se deben llevar flojas. Es muy raro, por no decir imposible, tener una lesión de tobillo con una bota correctamente cerrada. Por otro lado, la posición correcta del esquiador, con las rodillas flexionadas, obliga a apoyar las espinillas sobre la parte delantera de las botas, provocando según la dureza de la misma y las rozaduras, lesiones cutáneas por abrasión en dichas espinillas. Existen por ello, protectores para las espinillas, espinilleras, polainas o piezas de silicona específicas para evitarlas si ese es tu problema.

Los esquis. Y más aún las fijaciones son los grandes causantes de la mayoría de la lesiones de nuestras rodillas. Las tablas deben tener una longitud adecuada para lo que habrá que saber nuestra estatura, peso y tipo o nivel de esquí. Los cantos deben estar bien afilados.

Las fijaciones se deben colocar simétricas y centradas, exactamente igual en ambos esquis, con una dureza suficiente pero no excesiva. Ten en cuenta que en caso de caída, con giro del esquí, la fijación debe soltar la bota. Si llevas muy dura esa fijación, tienes casi asegurada una lesión de rodilla, que puede incluso requerir una intervención quirúrgica. *



ANTES DE EMPEZAR LA TEMPORADA

Debes tener una preparación física adecuada. El esquí alpino es un deporte de fuerza, de impacto y de sobrecarga muscular, con unas solicitudes biomecánicas importantes a nuestras rodillas, que sufrirán con toda certeza una lesión de mayor o menor grado si no estamos en un estado de forma aceptable.

JUSTO ANTES DE ESQUIAR

Calienta bien los músculos y las articulaciones, sobre todo la rodilla. Dedica 10 minutos antes de esquiar a calentar los músculos de las piernas y los muslos sobre todo. No empieces a esquiar «en frío», puedes sufrir una rotura muscular.

EL EQUIPAMIENTO

La equipación con la que practicamos nuestro deporte favorito también es importante a la hora de evitar lesiones. Tanto en el esquí alpino como en otros deportes de invierno que se realizan al aire libre, es importante llevar una indumentaria que nos proteja del frío y de las caídas sobre la nieve, así como hacer uso de otros elementos de seguridad que minimizan el impacto en caso de caídas o posibles choques que se puedan producir en la zona de pistas.

www.larodilla.es

Dr. Emilio Juan
Coordinador del INAROD



SU RODILLA EN MANOS ESPECIALIZADAS

www.larodilla.ski



976 23 16 16
C/ Sanclemente, 15

UNA EXCUSA PARA CONOCER EL ENTORNO

Los esquiadores aprovechan el tiempo de descanso para descubrir el patrimonio cultural y gastronómico de los valles del Pirineo y el Sistema Ibérico

¿Qué hace un esquiador cuando se quita los esquís? Comentar los descensos, descansar y, sobre todo, disfrutar de las múltiples oportunidades que ofrecen los valles del Pirineo y el Sistema Ibérico. Miles de visitantes llegan cada temporada a Aragón para divertirse con el deporte rey invernal, pero también aprovechan para conocer los atractivos culturales, gastronómicos y de ocio que ofrecen los municipios cercanos a las estaciones de esquí tanto oscenses como turolenses.

A menos de 40 minutos de Astún y Candanchú se encuentra Jaca, punto de encuentro de esquiadores y amantes de la nieve tanto aragoneses como navarros y vascos y lugar elegido por muchos para pernoctar. La localidad ofrece numerosos atractivos para recorrer tras una jornada intensa de esquí. La ciudadela es visita obligatoria, tanto el castillo como el Museo de Miniaturas Militares. Y qué decir de su exterior, con los ciervos, que hace ahora 50 años que viven en el foso. También es esencial entrar en la catedral de Jaca, uno de los monumentos más importantes del románico español. El paseo continúa por la Fuente de Baños, la Torre del Reloj o el puente de San Miguel, lugares de gran interés patrimonial, desconocidos para muchos visitantes. Quien no haya tenido suficiente deporte, una sesión de patinaje sobre hielo y el éxito está asegurado.

La gastronomía aragonesa hará las delicias de los amantes del buen comer. Solo hay que pasear por las calles de Jaca para encontrarse un buen restaurante o una zona de tapeo para degustar buenas viandas que permitirán coger fuerzas para vivir otra sesión de esquí.

Excursiones cerca de Jaca. En una jornada de descanso también se pueden hacer excursiones visitando la peña Oroel, el Monasterio de San Juan de la Peña –el más importante de Aragón en la Edad Media– o municipios como Santa Cruz de la Serós, Ansó, Hecho, Villanúa, Yebra de Basa, Castiello o Canfranc, que ha hecho de la estación internacional un atractivo más para visitar el municipio. Y es que este antiguo paso de viajeros se ha convertido en

CANTAVIEJA

PANTICOSA



JACA



un hotel de cinco estrellas, que acoge un restaurante con estrella Michelin.

Descanso en Panticosa. El cercano Valle de Tena también esconde joyas. Biescas y sus calles con encanto, Tramacastilla de Tena, Lanuza sin conciertos, Sallent de Gállego o el parque Faunístico Lacuniacha en Piedrafita. Y no hay que olvidarse de Panticosa, considerado uno de los pueblos más bonitos del Pirineo, donde además de esquiar se puede disfrutar de su patrimonio y arquitectura popular; pero también del natural, gracias al tren El Sarrio o el telecabina. Y para relajarse, su histórico balneario de aguas termales, un espacio privilegiado enclavado en un entorno único, a 1.636 metros de altitud, donde poder disfrutar de un circuito termal en aguas minero medicinales.

Quien no haya tenido suficiente y le gusten las actividades extremas, Hoz de Jaca es su destino. A casi

1.300 metros de altitud se encuentra la Tirolina doble más larga y alta de Europa, con un recorrido de un kilómetro y una velocidad máxima de 90 kilómetros por hora. Las vistas, espectaculares... si logras abrir los ojos. Y, ¿qué decir del columpio gigante a 150 metros sobre las aguas del embalse de Búbal?

El valle de Benasque ofrece propuestas interesantes, sobre todo las relacionadas con el senderismo y la montaña, ya que es conocido como el valle de los tresmiles.

Punto en común de tierras oscenses y turolenses es la belleza de las vistas y la multitud de fauna y flora que se puede vislumbrar en un paseo por Aragón.

La estación de Javalambre está situada en Camarena de la Sierra, el pueblo de las cien fuentes: de los Baños, del Hielgo, Blanquilla, de las Salinas, de Lázaro o del Peral. La de Valdelinares se enmarca en el municipio del mismo nombre, que lleva con orgullo el ser uno de los más

altos de España. Tiene en el patrimonio cultural uno de sus grandes atractivos por su paisaje montañoso, sus verdes prados o la ribera del río Llinares.

Paraíso natural y patrimonial. Otras de las grandes bellezas de la comarca son los municipios de Mora de Rubielos, uno de los máximos exponentes del gótico en la comunidad, con la excolegiata de Santa María la Mayor o el castillo de los Fernández de Heredia. Y al lado de esta, Rubielos de Mora, sede del museo Salvador Victoria.

A poco menos de una hora, la comarca del Maestrazgo, que esconde multitud de joyas patrimoniales y naturales como el nacimiento del río Pitarque, las grutas de cristal de Molinos, o una escapada para perderse por las calles de Cantavieja o la Iguesuela del Cid o Mirambel.

La nieve sirve de atracción y se convierte en la excusa perfecta para descubrir Aragón. *



Si aún no lo has probado y estás pensando en lanzarte a las pistas, aquí te dejamos unos consejos para principiantes.



ANTES DE NADA, COMPRUEBA TU ESTADO FÍSICO

No es que haga falta ser un deportista de élite para iniciarse en el esquí, pero sí que es un deporte que requiere un mínimo de forma física. Si llevas años sin practicar ningún deporte, sería recomendable realizar alguna actividad física preparatoria de cardio y musculación para coger fondo y fuerza en las extremidades inferiores. Se trata de evitar las agujetas, los calambres o posibles lesiones. Y que no se te olvide, una vez en la pista, hay que calentar musculatura y articulaciones.



HAZTE CON EL EQUIPO ADECUADO PARA TI

Contar con el equipo adecuado es esencial. Los esquís y bastones deben adaptarse a tu altura, peso y

¿ESTÁS PENSANDO EN LANZARTE A LAS PISTAS POR PRIMERA VEZ?

AQUÍ TE DEJAMOS UNOS CONSEJOS

Quienes han probado el esquí aseguran que engancha. No solo es uno de los deportes de invierno más emocionantes sino que, además, permite disfrutar de la naturaleza y de paisajes idílicos



nivel. Hay esquís específicos para debutantes. Mientras, las botas deben proporcionar una buena sujeción de los pies y de las espinitas para evitar lesiones. Todo ello debes completarlo con ropa de abrigo, un buen casco y gafas.

SI PUEDES, PONTE EN MANOS DE UN MONITOR

La mayoría de estaciones cuentan hoy en día con escuelas de esquí que ofrecen desde cursos intensivos de varios días a la posibilidad de contratar un monitor por horas. No son solo clases o cursos para los más pequeños, sino también para adultos que quieren aprender a esquiar o incluso para aquellos que quieren perfeccionar o depurar su técnica.

Los monitores te enseñarán las técnicas básicas y las posturas correctas para disfrutar al máximo de la experiencia de forma segura.

PRACTICA LA POSTURA Y LAS TÉCNICAS BÁSICAS

Antes de lanzarte a una pista debes

verificar que has asimilado una buena postura y que ya conoces y puedes realizar las técnicas básicas. Tu postura debe ser relajada y con las piernas flexionadas.

Controla la famosa cuña. Esta técnica es esencial para aprender a detenerte, girar y controlar tu velocidad. Para realizarla, debes que colocar los esquís en forma de V posicionando los pies de tal manera que queden cerrados, con la parte delantera de los esquís junta y las colas separadas.

APRENDE A CAER CORRECTAMENTE

Es inevitable que tengamos alguna caída en el proceso de iniciación al esquí. De hecho, es normal e incluso a los esquiadores más experimentados les ocurre. Por eso también resulta muy importante aprender a caer correctamente para evitar lesiones.

E igual de importante es aprender a levantarse con los esquís puestos y sin que nos suponga un esfuerzo titánico. Una vez más, son

técnicas que hay que practicar una y otra vez.

EMPIEZA POR LAS PISTAS VERDES

Una vez que has asimilado las nociones y técnicas básicas ya puedes empezar a practicar en pistas. Eso sí, empieza por las verdes, las más fáciles e ideales para los principiantes, ya que son suaves, con pendientes que nos superan el 15% y sin curvas cerradas. Esto te permitirá practicar la postura, la posición de los esquís y la técnica de frenado, de una manera segura y controlada.

Ya tendrás tiempo más adelante, a medida que vayas progresando, de lanzarte por pistas azules, verdes e incluso negras. No olvides que se trata de disfrutar de la nieve y para eso debes elegir pistas de tu nivel.

Y, por último, respeta siempre las normas Normas FIS y sigue las reglas básicas de comportamiento en las pistas.*



El Rey Felipe VI.



Ana F. Padilla.

NO ES DIFÍCIL

encontrarse deslizándose por alguna de las estaciones aragonesas a famosos, *influencers* e incluso a miembros de la Casa Real.

De todos es conocido que durante años el rey Felipe, junto a la reina y sus hijas, ha sido un asiduo a las pistas de Candanchú, aunque la última vez que pisó nieve aragonesa fue el año pasado y lo hizo en solitario en Formigal.

También con sangre real, Victoria de Marichalar ha hecho escapadas con amigos a Formigal-Panticosa donde se han dejado ver en los últimos años otros *influencers* como Laura Escanes, Michenlo o Ana F. Padilla, todos ellos atraídos por los kilómetros y kilómetros esquiabiles, por el encanto de la zona y por las propuestas de *après ski* que se impulsan desde las propias estaciones y que se han convertido en un nuevo reclamo turístico.



Laura Escanes.



Victoria de Marichalar.



Michenlo.

LAS PISTAS ARAGONESAS, DESTINO REAL Y DE 'INFLUENCERS'

Aragón, TU REINO



turismo



GOBIERNO
DE ARAGON

MUY POCO VIENES...
PARA LO CERCA QUE
LO TIENES.

📍 Pantano de Lanuza, Sallent de Gállego.