



ESPACIOS TRAIL MONTAÑA, SENDERISMO PARA CORRER

Texto: Santiago Gracián

La aprobación en agosto de 2012 del nuevo Manual de Senderos Turísticos de Aragón supuso la incorporación de una nueva modalidad de infraestructura turística y deportiva en el ámbito de la señalización pedestre, la de los «espacios trail montaña», definidos como senderos pedestres adaptados para corredores por montaña. De esta manera y por iniciativa de la Federación Aragonesa de Montañismo, secundada por ayuntamientos y comarcas, en Aragón se está dando respuesta de manera sostenible y con el reconocimiento que merece a esa doble demanda por parte del usuario, del amante del medio natural, sea excursionista o corredor.

En la actualidad hay tres espacios trail montaña señalizados como tales, todos en la provincia de Teruel: Peñarroya 1300, que es también centro BTT (www.xn--pearroya1300-bhb.es) y ha sido promovido por el Ayuntamiento de Peñarroya de Tastavins; el de Cucalón, promovido por la Comarca del Jiloca, y el de Javalambre, promovido por la comarca de Gúdar-Javalambre.

A la señalización de estos itinerarios deportivos, la FAM ha sumado en 2023 la puesta en marcha de la web «Espacio Trail Montaña» (trail.fam.es), en la se puede acceder a toda la información de las 11 rutas de esos tres espacios trail montaña, con la particularidad de que los itinerarios están compartimentados en modos, de forma que el usuario puede diseñar su ruta personal de entrenamiento.

El desarrollo de los espacios trail montaña en Aragón se está fundamentando en dos pilares. Por un lado, la catalogación de los espacios trail montaña como infraestructuras deportivas de interés turístico, les otorga el nivel más elevado de reconocimiento institucional bajo la etiqueta de Senderos Turísticos de Aragón (STA). Por otro lado, se están aprovechando las sinergias entre el senderismo y las carreras por montaña, adecuando los senderos señalizados a ese

doble uso, previa selección de distintos itinerarios para configurar rutas de entrenamiento en las que se combinan niveles de dificultad con entornos y paisajes atractivos, lo que multiplica el disfrute de la práctica deportiva. Rutas ubicadas en muchos casos en altura, para potenciar el rendimiento del entrenamiento.

Los tres espacios trail montaña de Teruel comparten entornos y paisajes espectaculares, poco conocidos y concurridos, ideales

para entrenar o, simplemente, para caminar por rutas perfectamente señalizadas que nos permitirán —siempre atentos, eso sí— despreocuparnos del itinerario y disfrutar de la montaña, de la belleza y los valores naturales y etnográficos del lugar.

Por otro lado, la web «Espacio Trail Montaña» (trail.fam.es) ha sido concebida como una herramienta muy útil para el corredor ya que, además de las rutas diseñadas, con su

cartografía digital, descripción y valores (distancia, desnivel acumulado, tiempo de recorrido caminando), el usuario tiene la opción de diseñar sobre esos itinerarios su propia ruta personal de entrenamiento, seleccionando y combinando distintos segmentos y obteniendo la información correspondiente. La web permite también visualizar los recorridos en la aplicación Strava e interactuar así con otros deportistas.

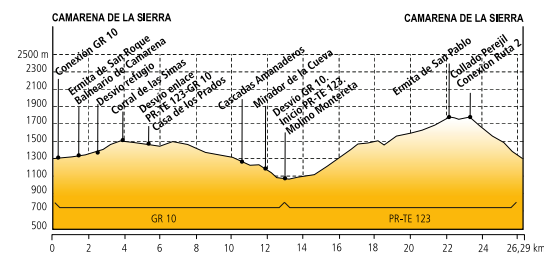


El entorno del Masmut, al fondo, es un espacio de verdadero disfrute para el corredor. Foto Peñarroya 13000



RUTA 1: PR-TE 123

Comienza junto al molino de Arriba, por el GR 10 Javalambre-Albarracín, siguiendo la senda fluvial del río Camarena hasta alcanzar el desvío al refugio de montaña de Rabada y Navarro y, posteriormente, la Casa de los Prados (km 5,3), donde se abandona el trazado de la ruta nº 2. El GR 10 sigue hasta los Amanaderos de Riodeva (km 10,2), desciende junto a las cascadas de agua hasta el molino Montereta, donde se inicia el PR-TE 123 (km 13). Luego asciende por el barranco de Riodeva y entre el pinar hasta la ermita de San Pablo (1 750 m; km 22,3), máxima altitud de la ruta, con amplia panorámica (depresión del Turia, sierras de Albarracín, Palomera y Javalambre, Comunidad Valenciana). Desde el collado Perejil (enlace ruta 2) se inicia un tramo de senda de gran desnivel que desciende de nuevo hasta la senda fluvial de Camarena de la Sierra.



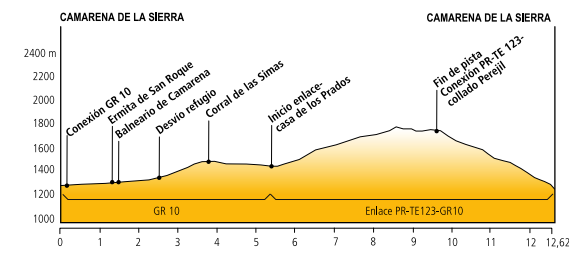
| RUTA 1 MIDE | |
|---|---|
| ⌚ Horario / Time: 8 h 55 min | ⚠ 2 severidad del medio / severity of the environment |
| ⚡ Desnivel (+) / Accumulated altitude: 1125 m | 🗺 2 orientación en el itinerario / orientation |
| ⚡ Desnivel (-) / Accumulated altitude: 1125 m | 👣 2 dificultad / terrain underfoot |
| 📏 Distancia / Distance: 26,3 km | 🏃 4 esfuerzo necesario / effort required |
| 👤 Tipo de vía / Type of path: Circular | * Condiciones de verano, tiempos estimados según criterio MDE, sin paradas. |

⌚ Horario corredores / Running time: 3 h 30 min - 5 h 30 min

RUTA 2: ENLACE PR-TE 123 - GR 10

Comparte con la ruta 1 el primer tramo por el GR 10 hasta la Casa de los Prados, donde se inicia el Enlace PR-TE 123-GR 10, que asciende junto a la fuente de la Cascajara por un sendero antiguo hasta enlazar en La Coronilla con una pista forestal. Prosigue hacia el collado Perejil, donde se enlaza con la ruta nº 1 procedente de la ermita San Pablo. Finalmente, desciende en fuerte pendiente por un agradable sendero hasta enlazar de nuevo con la senda fluvial junto al molino de Arriba. Las dos rutas se encuentran señalizadas en ambos sentidos de la marcha.

Abajo, ermita de San Pablo; arriba, refugio de Rabada y Navarro. Foto Fernando Garcés



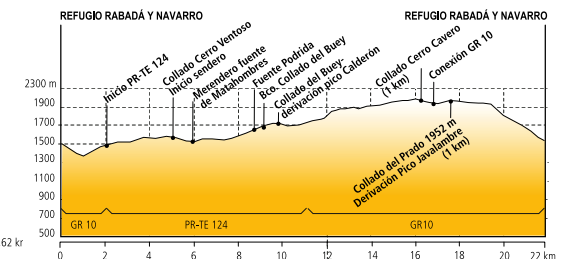
| RUTA 2 MIDE | |
|--|---|
| ⌚ Horario / Time: 4 h 20 | ⚠ 1 severidad del medio / severity of the environment |
| ⚡ Desnivel (+) / Accumulated altitude: 425 m | 🗺 1 orientación en el itinerario / orientation |
| ⚡ Desnivel (-) / Accumulated altitude: 280 m | 👣 2 dificultad / terrain underfoot |
| 📏 Distancia / Distance: 12,6 km | 🏃 3 esfuerzo necesario / effort required |
| 👤 Tipo de vía / Type of path: Circular, trek | * Condiciones de verano, tiempos estimados según criterio MDE, sin paradas. |

⌚ Horario corredores / Running time: 1 h 30 min - 3 h



RUTA 3: PR-TE 124 Y DERIVACIÓN PICO CALDERÓN Y PICO JAVALAMBRE

Se inicia desde el Refugio Rabada y Navarro, desciende por el GR 10 y se dirige hacia Riodeva. Tras un pequeño repecho donde enlaza con la pista asfaltada, abandona el GR 10 y prosigue por pista forestal para llegar luego por sendero hasta el área recreativa de la fuente Matahombres. La ruta continúa por encima de la fuente de La Miel hasta el collado del Buey, donde hay derivación al Pico Calderón o Alto de Las Barracas, cumbre más alta de la Comunidad Valenciana con sus 1 738 m. La ruta prosigue por pista por las altas cumbres de Javalambre, a más de 1 900 m, hasta enlazar con el GR 10 junto al Pico Caveno. En el collado del Prado existe una corta derivación al Pico Javalambre (2 019 m). Por último, la ruta aprovecha el trazado del GR 10 hasta el refugio Rabada y Navarro.



| RUTA 3 MIDE | |
|--|--|
| ⌚ Horario / Time: 6 h 10 min | ⚠ 1 severidad del medio / severity of the environment |
| ⚡ Desnivel (+) / Accumulated altitude: 815 m | 🗺 2 orientación en el itinerario / orientation |
| ⚡ Desnivel (-) / Accumulated altitude: 815 m | 👣 2 dificultad / terrain underfoot |
| 📏 Distancia / Distance: 22,2 km | 🏃 4 esfuerzo necesario / effort required |
| 👤 Tipo de vía / Type of path: Circular, | * Condiciones de verano, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas. |

⌚ Horario corredores / Running time: 3 h 30 min - 6 h

El Espacio Trail Montaña Javalambre, en Camarena de la Sierra (comarca de Gúdar-Javalambre), con rutas que se adentran en el municipio de la vecina Riodeva (Comunidad de Teruel), es el primero que se señaló en territorio aragonés tras la aprobación en 2012 del manual de Senderos Turísticos de Aragón. El Espacio Trail Montaña Javalambre está trazado sobre los recorridos de los senderos señalizados GR 10, PR-TE 123 y PR-TE 124, con distintos enlaces y derivaciones. Se ubica en un territorio de la comarca de Gúdar-Javalambre plagado de contrastes, con rutas que atraviesan frondosos pinares de ejemplares monumentales, nos acercan a grandes saltos de agua, numerosas fuentes y áreas recreativas, parajes sobresalientes como la ermita de San Pablo (1 750 m), los Amanaderos de Riodeva, el Pico Calderón o Alto de Las Barracas (1 738 m) y el Javalambre (2 019 m).



Espacio Trail Montaña Peñarroya 1.300

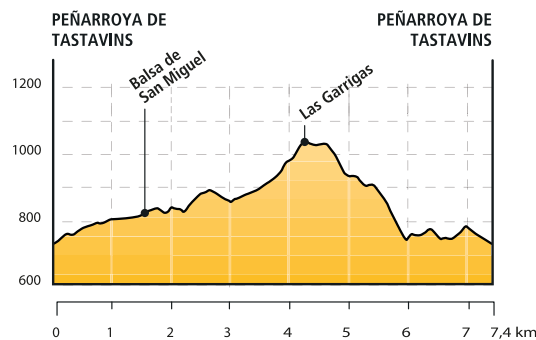
El Espacio Trail Montaña Peñarroya 1300 forma parte de un conjunto de actuaciones deportivas y rutas señalizadas en torno al conjunto de masías de Peñarroya de Tastavins, municipio de la comarca del Matarranya/Matarranya, donde encontraremos un centro BTT, rutas senderistas y de entrenamiento de carreras por montaña, lugar que cada año acoge la carrera Tastavins Trail.

RUTA 1: LA BUITRERA (1 045 M)

Recorrido fácil y próximo al casco urbano de Peñarroya de Tastavins, bonita ruta para iniciarse el trail o el senderismo. Ofrece buenas vistas de la localidad y de esa parte del Matarranya. La Buitrera (1 045 m) es un conjunto de tres elevaciones que separan los barrancos de Les Raboses y La Escresola. Su cima más occidental ofrece una hermosa vista de las Peñas de Masmut, Els Marrocales y Peñarroya de Tastavins.

| MIDE 1 La Buitrera | | |
|--|--|--|
| ⌚ Horario / Time: 2 h 50 min | ⚠ 2 severidad del medio severity of the environment | |
| ⚡ Desnivel (+) / Accumulated altitude: 450 m | 🗺 2 orientación en el itinerario orientation | |
| ⚡ Desnivel (-) / Accumulated altitude: 450 m | 🔪 3 dificultad terrain underfoot | |
| 📏 Distancia / Distance: 7,4 km | 🏃 2 esfuerzo necesario effort required | |
| 🔄 Tipo de vía / Type of path: Circular | * Condiciones de todo el año, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas, Calculado sobre datos de 2020. | |

🕒 Horario corredores / Running time: 1 h - 2 h



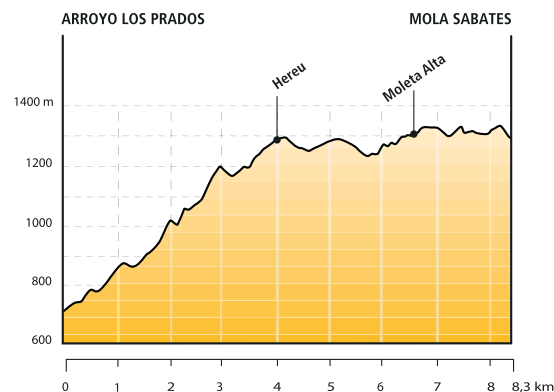
El Espacio Trail Montaña Peñarroya 1300 aprovecha los itinerarios señalizados que recorren el municipio, en concreto el Sendero Turístico de Aragón PR-TE 157 Vuelta a las Peñas del Masmut. Este sendero parte de Peñarroya de Tastavins y, describiendo una ruta circular de 18,1 km, rodea las emblemáticas Rocas o Peñas de Masmut (1058 m), con sus paredes verticales de más de cien metros de altura, formadas por conglomerados, areniscas y arcillas. En este atractivo entorno paisajístico se han

RUTA 3: VERTICAL EL HEREU (1 324 M) - MOLES DE SABATER (1 365 M)

Recorrido exigente con un desnivel positivo 960 m y una distancia de 17 km, que nos adentra en el macizo, donde se asciende a cuatro picos de más de 1 300 m y que ofrece excelente vistas.

| MIDE 3 Vertical El Hereu - Mola Sabates | | |
|--|--|--|
| ⌚ Horario / Time: 6 h 25 min | ⚠ 3 severidad del medio severity of the environment | |
| ⚡ Desnivel (+) / Accumulated altitude: 800 m | 🗺 3 orientación en el itinerario orientation | |
| ⚡ Desnivel (-) / Accumulated altitude: 220 m | 🔪 4 dificultad terrain underfoot | |
| 📏 Distancia / Distance: 8,3 km | 🏃 4 esfuerzo necesario effort required | |
| 🔄 Tipo de vía / Type of path: Travesía | * Condiciones de todo el año, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas, Calculado sobre datos de 2020. | |

🕒 Horario corredores / Running time: 3 h - 4 h



PR-TE 157

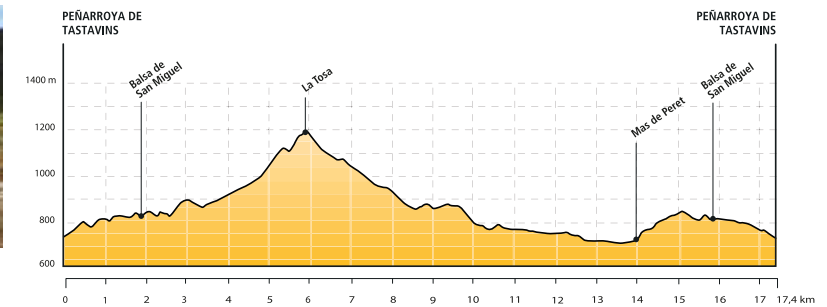
señalizado cuatro rutas de dificultad variable que suman un total de 73 km, ascendiendo a 9 picos de más de 1000 m de altitud. Los trazados se caracterizan por el predominio de la senda y tramos trialeros que nos adentran en una desconocida área del macizo de Els Ports.

RUTA 2: PICO LA TOSSA (1 196 M)

Recorrido circular algo más exigente que el anterior, nos adentra poco a poco en el bello y salvaje entorno de La Tossa. Son 17 km en los que se acumula un desnivel de 729 m, con una dificultad técnica moderada. Discurre por senda en un 70 % del recorrido, con un 20 % de pista y otro 10 % urbano.

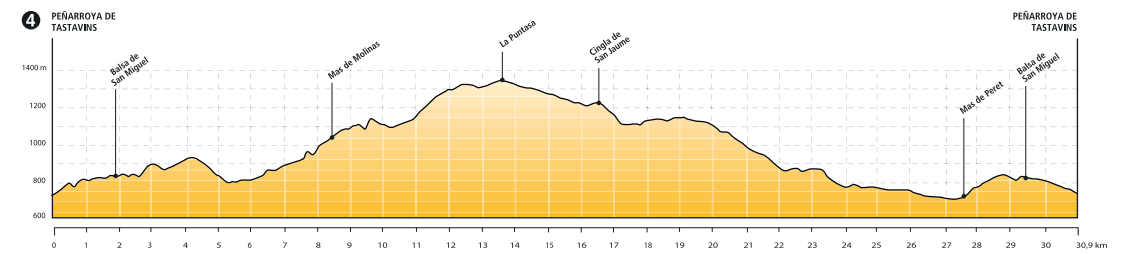


Puente de la Canaleta y mas de Peret, en el camino hacia La Tossa



RUTA 4: TRAIL ELS PORTS

Recorrido de 30 km y 1 200 m de desnivel acumulado, muy exigente y variado. Atraviesa una gran variedad de paisajes. Desde las rocas calizas dels Mollóns, pasando por el barranco d'Enfery hasta coronar, en la sierra de los Aragoneses, el pico Mitjavila (1 348 m). Luego retorna por el viejo sendero de la romería Vallibona-Peñarroya.



Espectaculares vistas en la ruta. Foto: Peñarroya 1300

| MIDE 2 La Tossa | | |
|--|--|--|
| ⌚ Horario / Time: 5 h 55 min | ⚠ 3 severidad del medio severity of the environment | |
| ⚡ Desnivel (+) / Accumulated altitude: 770 m | 🗺 2 orientación en el itinerario orientation | |
| ⚡ Desnivel (-) / Accumulated altitude: 770 m | 🔪 3 dificultad terrain underfoot | |
| 📏 Distancia / Distance: 17,4 km | 🏃 3 esfuerzo necesario effort required | |
| 🔄 Tipo de vía / Type of path: Circular | * Condiciones de todo el año, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas, Calculado sobre datos de 2020. | |

🕒 Horario corredores / Running time: 1h 45 min. - 2 h 30 min

| MIDE 4 Trail Els Ports | | |
|---|--|--|
| ⌚ Horario / Time: 10 h 15 min | ⚠ 3 severidad del medio severity of the environment | |
| ⚡ Desnivel (+) / Accumulated altitude: 1220 m | 🗺 3 orientación en el itinerario orientation | |
| ⚡ Desnivel (-) / Accumulated altitude: 1200 m | 🔪 4 dificultad terrain underfoot | |
| 📏 Distancia / Distance: 30,9 km | 🏃 5 esfuerzo necesario effort required | |
| 🔄 Tipo de vía / Type of path: Circular | * Condiciones de todo el año, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas, Calculado sobre datos de 2020. | |

🕒 Horario corredores / Running time: 4 h 30 min - 6 h



Espacio Trail Montaña Sierras de Cucalón-Oriche

Al noroeste de la provincia de Teruel, la comarca del Jiloca alberga una de las infraestructuras desarrolladas desde la FAM para facilitar el entrenamiento de los corredores por montaña. Son cuatro las rutas integradas en el Espacio Trail Montaña Sierras de Cucalón-Oriche (municipios de Cucalón, Bea y Lagueruela), cada una con su nivel de dificultad, desde fácil a muy difícil, lo que ofrece con numerosas posibilidades y alternativas a la hora de planificar. Se trata de un espacio trail de iniciación que culmina en las cumbres de Peña Modorra, Rocha, o la sierra del Marujal, a casi 1 500 m de al-



Peña Modorra (1 481 m)

titud, un entorno en el que encontraremos pequeños pueblos arropados por el río Huerva, en un entorno natural muy poco transitado, en lo más profundo del territorio turolense.

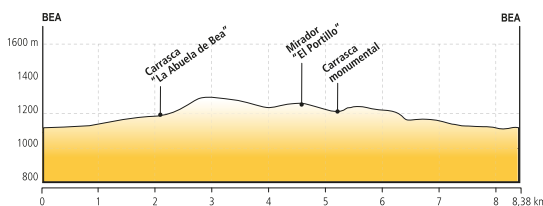
RUTA 1: RUTA BOTÁNICA DE BEA (PR-TE 79)

Desde la localidad de Bea, recorre las primeras estribaciones de la sierra del Marujal, transitando junto a varios árboles de porte monumental, entre ellos *La Abuela de Bea*. En el mirador El Portillo se puede observar una hermosa vista del entorno de Bea y del Alto Huerva. La ruta conecta en varias ocasiones con la procedente de Lagueruela a la ermita de Nuestra Señora de la Silla.

RUTA 1 MIDE

| | |
|---|--|
| 🕒 Horario / Time: 2 h 10 min | ⚠️ 1 severidad del medio severity of the environment |
| ⬆️ Desnivel (+) / Accumulated altitude: 250 m | 🗺️ 2 orientación en el itinerario orientation |
| ⬆️ Desnivel (-) / Accumulated altitude: 250 m | 👣 2 dificultad terrain underfoot |
| 📏 Distancia / Distance: 8,4 km | 🏃 2 esfuerzo necesario effort required |
| 🚶 Tipo de vía / Type of path: Circular, trek | * Condiciones de verano, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas. |

🕒 Horario corredores / Running time: 1 h-1 h 30 min



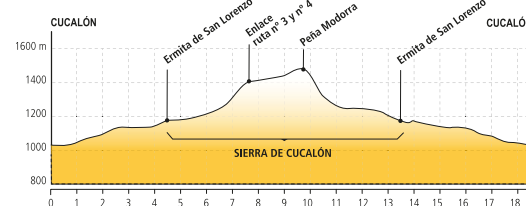
RUTA 2: CUCALÓN-VUELTA A PEÑA MODORRA (PR-TE 43)

La vuelta a Peña Modorra es una excursión clásica en estas serranías. Se puede iniciar desde Cucalón o en el entorno de la ermita de San Lorenzo. En este lugar, existen dos opciones: por la Rinconada, donde se conecta con la ruta procedente de la localidad de Bea; o bien por la fuente la Losa, por un estrecho sendero más pronunciado que alcanza rápidamente la cumbre de Modorra (1 480 m).

RUTA 2 MIDE

| | |
|---|--|
| 🕒 Horario / Time: 4 h 50 min | ⚠️ 1 severidad del medio severity of the environment |
| ⬆️ Desnivel (+) / Accumulated altitude: 465 m | 🗺️ 2 orientación en el itinerario orientation |
| ⬆️ Desnivel (-) / Accumulated altitude: 465 m | 👣 3 dificultad terrain underfoot |
| 📏 Distancia / Distance: 18,5 km | 🏃 3 esfuerzo necesario effort required |
| 🚶 Tipo de vía / Type of path: Circular, trek | * Condiciones de verano, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas. |

🕒 Horario corredores / Running time: 2 h - 3h 30 min



PR-TE 43 PR-TE 145

PR-TE 79 PR-TE 146

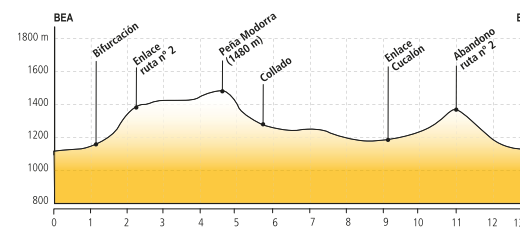
RUTA 3: SIERRA DE ORICHE (PR-TE 145)

Por Sierra de Oriche se conoce a una pequeña estribación montañosa formada por numerosos *chevrons* (sucesiones de estratos plegados) entre la localidad de Fonfría y Bea, a orillas del alto Huerva. Existen dos ramales, de gran pendiente, que conectan con la ruta 2 y coinciden en el trazado con la vuelta a Peña Modorra.

RUTA 3 MIDE

| | |
|---|--|
| 🕒 Horario / Time: 4 h | ⚠️ 1 severidad del medio severity of the environment |
| ⬆️ Desnivel (+) / Accumulated altitude: 565 m | 🗺️ 3 orientación en el itinerario orientation |
| ⬆️ Desnivel (-) / Accumulated altitude: 565 m | 👣 3 dificultad terrain underfoot |
| 📏 Distancia / Distance: 13,2 km | 🏃 3 esfuerzo necesario effort required |
| 🚶 Tipo de vía / Type of path: Circular, trek | * Condiciones de verano, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas. |

🕒 Horario corredores / Running time: 2 h - 3 h



RUTA 4: CIRCULAR UMBRÍA CAÑADA-ALTO HUERVA (PR-TE 146; BEA-CUCALÓN-LAGUERUELA-BEA)

Se puede iniciar desde cualquiera de las localidades. Desde el Multiservicio Rural El Rebollar, en Bea, se comienza por el mismo trazado que la ruta 3, pasa junto a la ermita de San Lorenzo y llega a Cucalón. Hasta Lagueruela, el itinerario lomea por una sucesión de suaves relieves y, más tarde, remonta la sierra del Marujal, con la posibilidad de descender a Bea por un bonito sendero en la divisoria de aguas. Finalmente, se cruza el río Huerva y se asciende a la sierra de Oriche, junto a la finca El Colladico.



Panorámica desde Peña Modorra

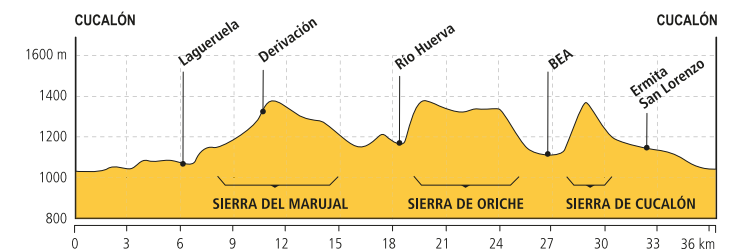


El Huerva a su paso por Lagueruela

RUTA 4 MIDE

| | |
|--|--|
| 🕒 Horario / Time: 10 h | ⚠️ 1 severidad del medio severity of the environment |
| ⬆️ Desnivel (+) / Accumulated altitude: 1300 m | 🗺️ 2 orientación en el itinerario orientation |
| ⬆️ Desnivel (-) / Accumulated altitude: 1300 m | 👣 3 dificultad terrain underfoot |
| 📏 Distancia / Distance: 36,3 km | 🏃 4 esfuerzo necesario effort required |
| 🚶 Tipo de vía / Type of path: Circular, trek | * Condiciones de verano, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas. |

🕒 Horario corredores / Running time: 4 h - 6 h



I ENCUENTRO CXM EN CUCALÓN

El Espacio Trail Montaña de Cucalón fue escenario los días 17 y 18 de febrero pasado del inicio de una actividad para corredores de carreras por montaña organizada por la Federación Aragonesa de Montañismo a través del club Raid Trail Calamocha, el «I Encuentro CxM FAM». La actividad tenía como objetivos promover el deporte saludable y motivar a los corredores para su superación personal, fomentar la inclusión y la diversidad en esta práctica deportiva e incorporar componentes de responsabilidad social corporativa y medioambiental, al tiempo que dar a conocer entornos naturales de interés y promover el turismo local, atrayendo participantes y espectadores a los eventos deportivos.

El encuentro, que reunió a 60 corredores y corredoras, contó con la presencia de Oihana Kortázar, campeona mundial de KV (kilómetro vertical) y de la copa del mundo, campeona de Europa y seis veces campeona de España, y de Juan Dual, singular corredor y ejemplo de superación al que el cáncer le ha arrebatado varios órganos, lo que no le ha impedido competir en grandes carreras de ultra distancia como la Eurafrica Trail, Vall d'Aran by UTMB, Ultra Fiord o la Gran Vuelta al Valle del Genal. Está previsto celebrar nuevas ediciones de estos encuentros que tendrán como escenario los otros Espacios Trail Montaña creados.

Participantes en el I Encuentro Cx. Foto FAM



Camarena de la Sierra y el cerro de San Cristóbal.
Foto Javier Romeo

WEB ESPACIO TRAIL MONTAÑA DE LA FEDERACIÓN ARAGONESA DE MONTAÑISMO

trail.fam.es

ESPACIO PEÑARROYA 1300

www.xn--pearroya1300-bhb.es

WEB DE CARRERAS POR MONTAÑA DE LA FAM (COMPETICIÓN)

cxm.fam.es

WEBS COMARCALES DE TURISMO

Matarraña/Matarranya: matarranyaturismo.es

Jiloca: jiloca.es/homes/turismo

Gúdar-Javalambre: turismo.gudarjavalambre.es

SENDERO DE LOS MIRADORES DEL CERRO SAN CRISTÓBAL

Desde el casco urbano de Camarena de la Sierra, lugar conocido como el pueblo de las cien fuentes, una pequeña travesía con sus derivaciones, señalizada como sendero local SL-TE 38 (1 km, 110 m+/- de desnivel acumulado) nos lleva hasta los miradores del cerro de San Cristóbal, que flanquea la localidad a poniente. Con tramos de pasarelas y escaleras, el sendero asciende hasta los restos de la antigua ermita homónima y a donde estuvo ubicado el castillo, de origen islámico, para descender luego finalizando el recorrido en el otro extremo del pueblo. La ruta, equipada y señalizada con mesas interpretativas, da acceso a cuatro miradores con excelentes vistas sobre Camarena y el bosque de ribera que alimenta el río.

Abajo, tramos equipados del sendero de los miradores en Camarena; derecha, mirador de la tía Dedota, en el cerro San Cristóbal. Fotos Archivo Prames

