

[Ver este correo en su navegador](#)



FEDERACIÓN
ARAGONESA
DE MONTAÑISMO

Boletín de noticias

Contenidos enlazados a nuestra web



CIERRE DEL REFUGIO DE GÓRIZ

El **refugio de Góriz** permanecerá **cerrado** desde este domingo **5 de mayo** hasta el **próximo 12 de julio**. El cierre de uno de los refugios más utilizados del pirineo aragonés se debe a trabajos que se van a realizar para mejorar la instalación. Las obras en el refugio pasan por retirar el tejado del edificio, por este motivo el refugio estará inhabilitado hasta la fecha mencionada anteriormente. Del mismo modo, por la seguridad de los montañeros no estará habilitada la acampada en las inmediaciones del refugio.

Disculpad las molestias ocasionadas, estamos trabajando para hacer vuestra estancia en los refugios de Aragón más agradable. [Leer más](#)



CAMPEONATO DE ARAGÓN DE CARRERAS POR MONTAÑA EN LÍNEA 2024

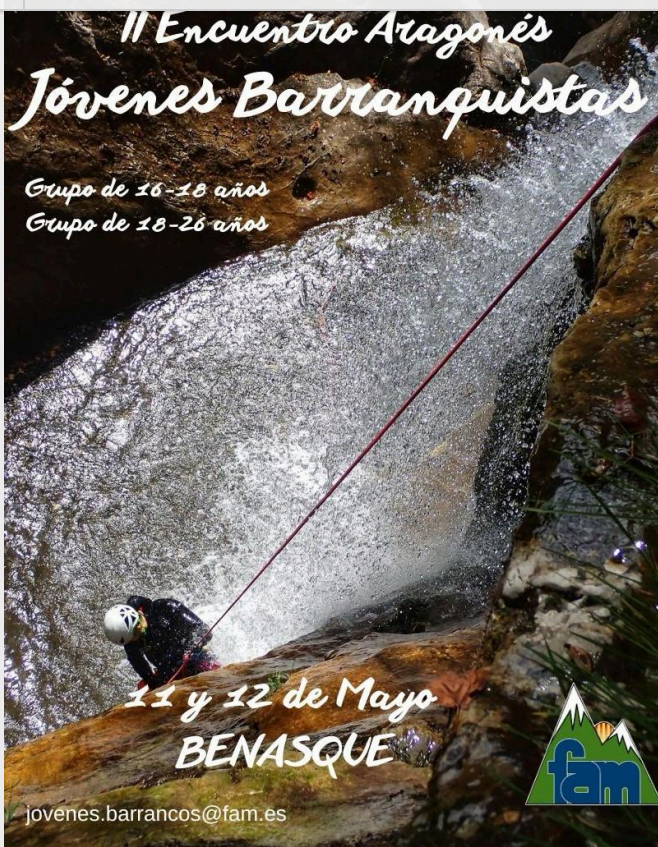
La XXII Carrera por Montaña Sierra de Luesia se celebra el 16 de junio en Luesia y será Campeonato de Aragón de Carreras por Montaña en Línea 2024.

Distancias puntuables para el Campeonato de Aragón:

- ◆ Categorías promesa y absoluta: 27 km
- ◆ Categorías juvenil y junior: 14,2 km
- ◆ Categorías infantil y cadete: +7 km (pendiente de definir). [Leer más](#)

III JORNADAS DE SEGURIDAD EN MONTAÑA EN YOUTUBE

- Presentaciones del sábado: <https://youtube.com/live/Gq4toMHq8YI?feature=share>. [Leer más](#)



II ENCUENTRO ARAGONÉS DE JÓVENES BARRANQUISTAS

Los días 11 y 12 de mayo se celebra en Benasque el II Encuentro Aragonés de Jóvenes Barranquistas. Estas jornadas de promoción entre los jóvenes sirven para fomentar la práctica deportiva del barranquismo de manera autónoma, crear grupo con personas con las mismas inquietudes y practicar las técnicas correctas durante la práctica deportiva. Desde 16 años hasta 26 años. La inscripción al encuentro se podrá realizar hasta el día 3 de mayo del 2024 en la Carpeta del Federado en este enlace: <https://federado.gestionfam.es/> Simultáneamente se enviarán los anexos de la convocatoria firmados por correo electrónico a deportivo@fam.es, indicando nombre, apellidos y DNI. [Leer más](#)

III MARCHA SENDERISTA DE

PRIMAVERA

Comarca del Maestrazgo

12 de mayo - Fortanete

RUTA LARGA

19 km

+600m

RUTA CORTA

12 km

+500m

ADAPTADA / INFANTIL

4,5 km

Fácil

Inscripciones en:
www.deportesmaestrazgo.es

Infórmate:

Comarca del Maestrazgo:
c/ Las Tres Bayllas, 7, 44140 Cantavieja
964 18 52 42 616 83 60 25

Deportes Maestrazgo:
deportes@comarcamaestrazgo.org
Deportes Maestrazgo

ORGANIZA:

MARCHA SENDERISTA DE PRIMAVERA DEL MAESTRAZGO

El Servicio Comarcal de Deportes de la Comarca del Maestrazgo y el Ayuntamiento de Fortanete, organizan la XIII Marcha Senderista de Primavera Comarca del Maestrazgo, que se celebrará en la localidad de Fortanete el próximo domingo 12 de mayo de 2024.

Recorrido: hay 3 rutas a elegir, larga de 19 km con un desnivel acumulado de 660 m salida desde (8:00 hasta 9:00 h), una ruta corta de 12 km con un desnivel acumulado de 400 m, salida desde 9:00 a 10:00 horas y como novedad en esta edición tenemos una ruta adaptada e infantil de 4,5 Km con un desnivel acumulado de 50 m. [Leer más](#)



Entrena tu mente para el máximo rendimiento

Psicóloga deportiva

685124708
fancarani@gmail.com
www.francescaancarani.com



ACUERDO DE COLABORACIÓN FAM - FRANCESCA ANCARANI

Este acuerdo de colaboración entre la **Federación Aragonesa de Montañismo** y **Francesca Ancarani** tiene por objeto facilitar el acceso a sesiones que integran servicios de psicología del deporte con la finalidad de potenciar el rendimiento y el bienestar de las y los deportistas de la federación facilitando el desarrollo personal tanto dentro como fuera del campo. Algunos de los beneficios que pueden obtenerse al incorporar la psicología del deporte en los programas de entrenamiento incluyen:

1. Mejor manejo del estrés y la presión competitiva.
 2. Control emocional
 3. Incremento de la motivación y la confianza en uno mismo.
 4. Mejora en la concentración y la atención durante el juego.
 5. Desarrollo de habilidades de comunicación y trabajo en equipo.
 6. Prevención y gestión de lesiones deportivas.
 7. Promoción del bienestar emocional y la salud mental. [Leer más](#)
-



XVII MARCHA SENDERISTA VICORADA DE SEDILES

El 12 de mayo se celebra en Sediles la **XVII Marcha Senderista Vicorada de Sediles**. Consta de dos recorridos coincidentes en algunos tramos, pero independientes. Un trazado de 16 km para la Caminada corta, en el que en un vertiginoso recorrido se ascenderá al Pico del Rayo regresando a la localidad de Sediles. Otro trazado de 23 km en el que recorrerá toda la falda de la sierra Vicor para ascender a su cumbre y regresar a Sediles.

PROGRAMACIÓN

7:30 h. Entrega de dorsales para Caminada Larga en la planta baja del bar de Sediles.

8:00 h. SALIDA XVII VICORADA desde la Plaza del bar de Sediles.

8:00 h. Entrega de dorsales para Caminada Corta desde la plaza del bar de Sediles.

8:30 h. SALIDA de la Caminada Corta desde la plaza del bar de Sediles.

META en las piscinas de la localidad de Sediles.

14:00 Comida en el Pabellón de Sediles. [Leer más](#)



RUTA DE LAS ERMITAS DE TELLA

Tella es un pequeño pueblo que se encuentra en el sector de Escuaín del **Parque Nacional de Ordesa**. Aún siendo una localidad de escasa extensión, cuenta con diferentes actividades a realizar aptas para adultos y niños. Aún siendo una ruta de solamente **2,3 km** de recorrido y un desnivel de 80 m, es una ruta recomendable por su belleza histórica y paisajística.

La ruta comienza en la iglesia de Tella y remonta una senda hacia la zona boscosa hasta llegar a la primera ermita, la Ermita de San Juan y Pablo. Dicha ermita está situada en un saliente rocoso llamado Puntón de las Brujas o Peña de San Juan. Desde este punto se pueden observar unas vistas increíbles sobre la Garganta de Escuaín, el valle del Cínca y la mole rocosa del Castillo Mayor. Este saliente rocoso es denominado "Puntón de las Brujas" ya que es donde se dice que es aquí donde las Brujas celebraban sus aquelarres. [Leer más](#).



Realiza:



FEDERACIÓN
ARAGONESA
DE MONTAÑISMO

Patrocina:



1982 – 2022
Aniversario
**Estatuto de
Autonomía de
Aragón**



**GOBIERNO
DE ARAGON**

Federación Aragonesa de Montañismo
C/. Albareda 7, 4º 4ª - 50004 - Zaragoza - ESPAÑA
Teléfono: 976227971 Fax: 976212459 fam@fam.es