



ACTIVIDADES | Entre el 22 de marzo y el 13 de abril se celebrará un ciclo de charlas específico

Rendimiento deportivo y suelo pélvico



Pódium aragonés en la Copa de España de Carreras por Montaña. Selección de Carreras por Montaña. FAM

El 29 de enero de 2009, el Consejo Superior de Deportes presentó el Manifiesto por la Igualdad y la Participación de la Mujer en el Deporte y, desde el mismo Consejo, se invitó a la Federación Aragonesa de Montañismo a adherirse a él. No costó mucho tomar la decisión de apoyarlo, ya que la FAM ha sido una federación pionera en este sentido también a nivel nacional, con un Comité de Montañismo y Mujer funcionando desde 2008 que, además, ha sido el encargado de dinamizar esta misma área dentro de la FEDME (Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada).

Desde hace ya varios años, la FAM organiza diferentes actividades y encuentros encaminados a favorecer la práctica deportiva femenina en distintos tramos de edad, puesto que el deporte y la actividad física, por su potencialidad educativa y mediática, constituyen un motor de cambio social y contribuyen desde hace tiempo a promover la igualdad entre mujeres y hombres.

Es sabido que el ejercicio físico y el deporte son actividades humanas estrechamente relacionadas con la salud, la adaptación al medio, la

aceptación corporal, los aspectos lúdicos, la comunicación y el control del propio cuerpo. El montañismo complementa todo esto con otros valores imprescindibles en la educación, tales como la ética, el compañerismo, la verdad, la solidaridad o la libertad, entre otros.

Sin embargo, la adscripción de las mujeres al deporte ha significado un acercamiento hacia el rol masculino en toda su globalidad física y psíquica, por lo que es imprescindible promover la equidad, teniendo en cuenta las diferencias existentes entre mujeres y hombres, sin que estas limiten sus posibilidades o supongan un perjuicio para las mujeres deportistas, por lo que es imprescindible adaptar el contenido y planificación de los entrenamientos a su fisiología. Es evidente que, a lo largo de su vida, las mujeres pasan por una serie de acontecimientos que pueden provocar desórdenes en la musculatura del suelo pélvico (partos, intervenciones quirúrgicas, cambios de peso, menopausia, etc.) y de manera reseñable sucede en la práctica de deportes de impacto, algo tan simple como salir a correr para conseguir una adecuada forma física.

El mundo del deporte, acercándose a esta realidad, va compren-

diendo progresivamente que es necesario prevenir el problema, ya que -además de evitar los desórdenes del suelo pélvico- comprendiendo la morfología específica de la mujer se podrán adaptar los objetivos a este entorno particular, mejorando no solo la calidad de vida de las deportistas, sino también su rendimiento deportivo.

Desde la Federación Aragonesa de Montañismo, y a través de esta iniciativa, se pretende dar una respuesta a problemas tan frecuentes para las mujeres como la incontinencia urinaria, las disfunciones sexuales o las alteraciones relacionadas con el embarazo y con el deporte. El objetivo es prevenir y aportar líneas de solución, además de mejorar el rendimiento de las y los deportistas, porque un equilibrio de la zona pélvico-abdominal mejora sus resultados.

Lugares y contenidos

Estas charlas están orientadas a las montañeras de cualquier disciplina, a sus entrenadores, a deportistas en general y no profesionales del mundo de la fisioterapia.

La encargada de desarrollar los contenidos será Jordina Roche Fajardo, diplomada en Fisioterapia y especialista en Neuromioestáti-

ca Visceral y Reeducación Uroginecológica y Digestiva. Entre los temas que tratará durante su intervención, destacan algunos como el funcionamiento del cajón abdominal-suelo pélvico, los factores de riesgo, las disfunciones, las medidas higiénico-dietéticas y cómo prevenir la aparición de estos problemas.

Las charlas se realizarán en las tres provincias aragonesas. La primera de ellas, gracias a la colaboración del Club Alpino Universitario, tendrá lugar en la sede del CAU el próximo jueves, 22 de marzo, de 18.30 a 21.30, en el pabellón polideportivo universitario, calle Pedro Cerbuna, 12, de Zaragoza. La segunda, en colaboración también con el club oscense Peña Guara, se celebrará el viernes, 30 de marzo, de 18.30 a 21.30, en la sede de Peña Guara, calle Vicente Campo, 9, bajos, de Huesca. El viernes, 13 de abril, se concluirá el ciclo, esta vez con la colaboración del C.M. La Cordada; la sede será el salón de actos del Gobierno de Aragón de Alcañiz, en la avenida Bartolomé Esteban, 58, de 17.30 a 20.30. En todas las conferencias la asistencia es totalmente libre hasta completar el aforo.

FAM

NOTICIAS DEPORTIVAS

■ ANDADAS POPULARES Nuevas convocatorias

El calendario de Andadas Populares 2012 continúa a pleno rendimiento. Entre las próximas citas, el 12 de marzo tendrá lugar la XXII Marcha Senderista Comunidad de Calatayud, con dos recorridos, uno corto (12 km) y otro largo (22 km), que comenzarán y finalizarán en la localidad de El Frasco. El precio es de 15 € para federados FAM y 18 € para los no federados. El formulario de inscripción (con el día 4 de marzo como fecha límite) está disponible en www.comuneroscalatayud.com. También el día 12 se ha programado, organizada por el C.M. Montañeros de La Ribagorza, la I edición de la Ruta de la Reconquista. Es un recorrido de 20 kilómetros entre Montañana y Tolva (Huesca). Más información en el teléfono 629 336 112 o en deporteynaturaleza@hotmail.com.

■ GTA FAM-CAI 'Stage' en Gavarnie

Entre el 23 y el 26 de febrero, el Grupo de Tecnificación de Alpinismo de Aragón FAM-CAI Obra Social realizó un 'stage' de cascadismo en el circo pirenaico de Gavarnie. A lo largo de la actividad, pudieron completarse los objetivos programados, entre ellos realizar ascensiones emblemáticas del cascadismo pirenaico, así como facilitar a los participantes una experiencia en esta modalidad en un paraje tan privilegiado como el de Gavarnie.

■ GTEMA FAM-CAI Resultados en el Campeonato de Aragón

El Grupo de Tecnificación de Esquí de Montaña de Aragón FAM-CAI Obra Social realizó un papel destacado en la XXX Tavesía Pirineos. José Luis Sevillano, en su segunda prueba, dio la sorpresa al hacer todo el recorrido sin percances, lo que hace valorar en mayor medida la experiencia positiva. Héctor Belio no pudo hacer buen resultado en la general, por lesionarse levemente en una pequeña caída, pagando su inexperiencia deportiva como cadete. Aun así, se proclamó campeón de Aragón en dicha categoría. Carlos Roy tuvo una buena actuación, en la línea de lo acostumbrado, y finalizó como subcampeón de Aragón en categoría promesa.

FORMACIÓN | Una estrecha colaboración entre el Máster en Medicina de Montaña y la EMMOE

Asistencia sanitaria en condiciones extremas



Foto de grupo de los alumnos y profesores del Máster MMEP. ARCHIVO MÁSTER MMEP

No es casualidad que las instalaciones en que se ubica hoy la Escuela Militar de Montaña y Operaciones Especiales (EMMOE) de Jaca se encuentren bajo la advocación del santo patrono de Montañeros de Aragón: San Bernardo de Mentón. Tampoco lo es que el edificio principal de dicho acuartelamiento y la ermita-capilla emplazada en el mismo estén dedicados a la Virgen de las Nieves. Basta con leer un par de folios sobre los orígenes del montañismo en Aragón, tal como hoy lo concebimos, y sobre los primeros pasos de la Es-

cuela Militar de Montaña de Jaca, creada en 1945, para comprobar que, en ambos casos, los nombres se repiten entre quienes lo impulsaron y dirigieron.

Estos hechos hacen que, desde sus inicios, la EMMOE colaborase estrechamente, primero con el Club Montañeros de Aragón y, luego, con la Federación Aragonesa de Montañismo (FAM), creada en 1962, cuyo primer presidente fue un histórico de nuestro montañismo, también presidente de Montañeros de Aragón en su momento, Pepe Díaz.

Estos botones de muestra no hacen sino dejar muy clara la tra-

dicional colaboración que nos ocupa en todo: instalación de campamentos de montaña, acciones de rescate, diseño de materiales específicos, desarrollo de pruebas deportivas y un largo etcétera de actividades en una estrecha cooperación que solo en los últimos años, por diversos motivos, había ido disminuyendo.

Los impulsores del Máster en Medicina de Montaña y de la Extrema Periferia, conocedores de esta tradicional colaboración, contaron con el apoyo de la EMMOE desde sus inicios. Una colaboración que ha ido aumentando, poco

a poco, en las sucesivas ediciones del mismo, para llegar a la promoción actual con una semana completa realizada en la EMMOE.

Lo que, en principio, nació como un Máster en Medicina de Urgencia en Montaña, impulsado por la FAM a través de un convenio de colaboración firmado por todas las instituciones implicadas en el tema de los accidentes de montaña (BOA número 12 de 31/01/2003), se ha convertido, por las necesidades sociales, en el actual Máster en Medicina de Montaña y de la Extrema Periferia (MMEP) de la UZ, donde se for-

man los sanitarios (médicos y enfermeros) basándose en tres saberes: saber hacer una medicina de urgencia de calidad en un medio aislado, difícil y hostil; saber llegar hasta el accidentado, por complicado, peligroso y largo que sea el acceso; y saber colaborar con otros profesionales involucrados en la asistencia a los heridos o accidentados. Algo de lo que la FAM se siente enormemente orgullosa.

Prácticas con la EMMOE

Durante la primera semana de febrero, se contó con los técnicos deportivos de montaña (de dife-

Máster MMEP

El Máster en Medicina de Montaña y de la Extrema Periferia de la UZ tiene como función formar a los sanitarios, tanto a médicos como a enfermeros que actúan en situaciones o condiciones extremas.

Medicina de urgencia

Entre las competencias de los máster MMEP están las de trabajar en un medio aislado, difícil y hostil; saber llegar hasta el accidentado por difícil que sea el acceso, y saber colaborar con otros profesionales.

DATOS TÉCNICOS

Nombre: Máster en Medicina de Montaña y de la Extrema Periferia de la Universidad de Zaragoza. Página web: <http://www.uni-zar.es/cuemum>

Coordinador de los CUE-MUM: profesor y doctor J.R. Morandeira (Departamento de Cirugía, Ginecología y Obstetricia).

Directora del Máster MMEP: profesora y doctora M.A. Nerín (Departamento de Cirugía, Ginecología y Obstetricia).

Módulo III: Curso de logística y asistencia sanitaria en misiones humanitarias, catástrofes, grandes concentraciones humanas y en expediciones.

Coordinador: director de la Escuela Militar de Montaña y Operaciones Especiales de Jaca (EMMOE), coronel Francisco Rubio.

Director: jefe de sanidad de la EMMOE (teniente coronel médico Francisco de Diego).



Práctica de situación de combate con víctimas civiles y militares. MMEP



Puesto Sanitario Avanzado en el simulacro de múltiples víctimas. ARCHIVO MÁSTER MMEP

rentes especialidades) de Prames, profesores de la Escuela de Montaña y de Benasque y un instructor de la Guardia Civil de Montaña. La EMMOE contribuyó de forma fundamental a la formación de medio centenar de licenciados en Medicina y diplomados en Enfermería, matriculados en el módulo III del Máster MMEP, aportando sus instalaciones, el material técnico y el personal necesario. Para empezar, los alumnos practicaron la descontaminación en accidentes NBQ (Nucleares, Biológicos, Químicos), para seguir con la organización y el montaje de campamentos de refugiados en situación de catástrofe o conflicto. Asimismo, tuvieron un entrenamiento para aprender a afrontar una situación inesperada de combate en la que se producen víctimas no solo militares, sino también civiles. Recibieron charlas y conferencias sobre cooperación para el desarrollo y misiones humanitarias y sobre cómo afrontar

psicológicamente una situación de catástrofe o una en la que haya múltiples víctimas.

Dentro del curso, se programó una visita a la Agrupación de Sanidad nº 3 del Ejército de Tierra, en Zaragoza, en la que los alumnos pudieron ver sobre el terreno el despliegue de un puesto médico avanzado, recorrer el almacén de material sensible de la unidad y el aula de simulación clínica, para finalizar en el interior del equipo de cirugía avanzada.

Uno de los días se llevó a cabo un simulacro con múltiples víctimas en el medio natural, en el que se vieron involucrados, además de los 50 alumnos del máster, 20 médicos y enfermeros de diferentes centros de atención primaria del Servicio Aragonés de Salud y del Hospital Clínico Universitario Lozano Blesa de Zaragoza, y 30 militares. El simulacro se organizó conjuntamente con la Sociedad Aragonesa de Simulación Aplicada a la Medicina (SASAM),

la Asociación Profesional de Técnicos en Emergencias Sanitarias de Aragón (ATETRANSA), la empresa Ambuibérica y la Asociación de Voluntarios de Protección Civil de La Jacetania. Desgraciadamente, debido a problemas técnicos y a la ola de frío, no fue posible contar con el helicóptero del 112 SOS-Aragón ni los medios del 061, como estaba previsto.

En el desarrollo de las diferentes actividades, y junto a la EMMOE y la Agrasan nº 3, también colaboraron el Regimiento de Pontoneros y Especialidades de Ingenieros nº 12 y la Unidad de Servicios Oroel.

Un especial agradecimiento a la comarca de La Jacetania, por su incondicional apoyo. Ha sido una labor de equipo, desarrollada con la ayuda de muchos, que hace sentir orgullo por los resultados conseguidos.

M.A. NERÍN
VOCAL DE SALUD Y PREVENCIÓN DE LA FAM
J.R. MORANDEIRA
ASESOR FAM

¿esquíás?

Incluye clases y alquiler

www.aramon.com

Aprende al mejor precio!

Ahora cómprala también on line en www.aramon.es/aramonbox

¿subes?

29€ 3 días

49€ 5 días

95€ 9 días

Compra tu Aramón Box en quioscos, en El Corte Inglés, Forum Sport, Vips y en las taquillas de Plaza Aragón 1, Zaragoza.

ARAGÓN, un país de montañas

«El Annapurna, hacia el que hubiéramos ido todos con las manos vacías, es un tesoro sobre el cual viviremos»

Maurice Herzog, primer hombre en escalar el Annapurna (1950)

ESCAPADA | Proponemos una ruta espectacular por el GR 18 que discurre entre las localidades de Tolva y Ciscar

Al noroeste del Montsec

Esta ruta, que forma parte del GR 18 'Sendero de La Ribagorza', recorre de Norte a Sur las estribaciones noroccidentales de la sierra del Montsec, uniendo Tolva y Ciscar. A lo largo del camino se obtienen buenas vistas del castillo medieval de Falces y del desfiladero o congosto del río Cajigar.

Partiendo del panel de senderos, ubicado junto a la carretera de entrada a la localidad, se alcanza la ermita de Santa Anastasia y el cruce situado en el centro de la plaza de Tolva (700 m). Desde allí, se toma la primera calle a la derecha que, convertida en pista (hacia el sur), discurre entre unos chalés y los campos de Cabiscols. Obviando un desvío a la derecha, se alcanza una granja, punto donde arranca un camino herboso que, al principio, entre paredes y, más adelante, por terreno abarrancado, baja cerca del río Cajigar. Allí, se gira al Oeste, pasando entre bloques conglomeráticos desprendidos. Dejando un redil de ganado a la derecha, ubicado bajo uno de estos bloques, se gana altura por la margen derecha de una barranquera arcillosa, entre monte bajo tapizado de romeros, quejigos, enebros y bojés, hasta alcanzar su cabecera en el collado de Las Forcas (700 m; 25 min).

Desde allí, se baja por la vertiente izquierda del río Sec y se continúa por su orilla, cauce arriba, por un camino que lo cruza y que llega a una pista que proviene de la N-230. Prosigue la ruta por la pista (izquierda), dejando más adelante un desvío a la izquierda (50 min), que llega a la masía y castillo de Falces, por un camino privado, destacando el castillo sobre un promontorio

Hasta el congosto de Cajigar

Sin tomar el desvío a Falces, el itinerario avanza por la pista



El castillo de Falces, en el término de Tolva, se ubica sobre un singular promontorio. JAVIER ROMEO/ARCHIVO FRAMES

principal, ganando altura por la partida de la viña de Puset, y obviando distintas entradas a pistas forestales, a izquierda y derecha. Tras un rato de marcha, se alcanza la colladeta Pedregués (o Patacaball), desde donde se divisa el castillo de Benabarre, la sierra de San Salvador, Pilzán, San Quilez y los mases de Vilanova, El Romeral y Torres del Rey, entre otros.

Desde este punto, se desciende por una pista, a la derecha, que sigue entre pinar. Cuando esta cru-

za el amplio campo de Chironi continúa por un tramo de sendero que se junta de nuevo con la pista que se ha llevado en todo momento. Por ella, de nuevo a la derecha, se baja atravesando barrancos calizos subsidiarios del Font Benerta. Pasando cerca del corral de La Cometa de Gotarda y junto a una val cultivada, conocida como el Olivar de Marsó, se alcanza la glera del río Cajigar (1 h 20 min). A la izquierda -aguas arriba-, se observa el espectacular congosto de Cajigar o de Cis-

car, pequeño cañón calcáreo, semejante a los de la sierra de Guara. Emplazado entre las localidades de Tolva y Ciscar, su principal característica es su estrechez.

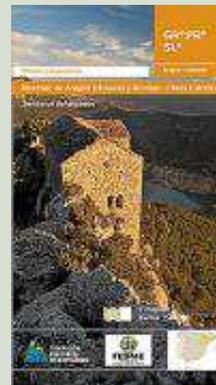
Las badinas y los bloques empotrados entre las paredes conviven con las oscuras galerías de los tramos que permanecen en total penumbra, conocidas como los Oscuros de Cajigar.

Sigue avanzando el recorrido por la glera con dirección a Ciscar, que se aprecia a lo lejos. Enseguida se cruza una acequia y

se alcanza un cruce de pistas en cruz sobre los derrubios del río. Aquí, se gira 90 grados a la derecha para pasar el barranco Font Benerta. Desde este punto, se asciende por la empinada ladera de La Costera. Poco después, el camino se une con la pista que proviene de la ermita de San Miguel. Por ella, se entra en Ciscar (590 m; 1 h 50 min), donde se puede admirar la casa Castell y la iglesia románica de San Miguel (siglo XII).

MIGUEL ÁNGEL ACÍN

FICHA TÉCNICA



Horario: 1 h 50 min.
Horario inverso: 1 h 55 min.
Desnivel de subida: 120 m.
Desnivel de bajada: 230 m.
Distancia horizontal: 6,8 km.
Tipo de recorrido: travesía.

Textos extraídos de: 'Paseos y excursiones por el Montsec', Prames, 2009. Incluye 9 mapas a escala 1:40.000. Es una guía fundamental para conocer todos los rincones de este territorio, repartido entre Aragón y Cataluña.

AGENDA DEPORTIVA

■ Club de Montaña

Jesús Obrero

Travesía del Vado, 14, entlo.

Dcha.

50014 Zaragoza.

Tel.: 976 292 611

Escalada

Fecha: 3-5 de marzo.

Lugar: Albarracín (Teruel).

■ Club de Montaña San Jorge

Eduardo Tabeada, 13, bajos.

50002 Zaragoza.

Tel.: 691 874 033.

elwebmaster@gmsanjorge.com

www.gmsanjorge.com

Escalada

Fecha: 10 de marzo.

Lugar: Huesa del Común (T).

■ Peña Guara

Vicente Campo, 9, bajos.

22002 Huesca.

Tel.: 974 212 450.

www.p-guara.com

p-guara@p-guara.com

Esquí de montaña

Fecha: 2-11 de marzo.

Lugar: Alpes.

■ C.M. La Salle

José Galiay, 11.

50008 Zaragoza.

Tel.: 619 953 888.

cdmlasalle@gmail.com

Montañismo

Fecha: 3 y 4 de marzo.

Lugar: Turbón (Huesca).

■ C.M. Zorrolongo

Abadía, 9.

50200 Ateca (Zaragoza).

Tel.: 626 693 065

Secret-zorrolongo@hotmail.com

secretzorrolongo.wordpress.com

Multiactividad

Fecha: 10 y 11 de marzo.

Lugar: Somport (H.-Francia).

■ A.D. Lo Bisaurín

Horno, 7.

22730 Aragüés del Puerto

(Huesca).

Tel.: 976 393 787/629 806 388.

Raquetas

Fecha: 3 y 4 de marzo.

Lugar: valle de Bujaruelo (H).

■ Stadium Casablanca

Sección Montaña y Esquí

Vía Ibérica, 69-77.

50012 Zaragoza.

Tel.: 976 562 875.

administracion@stadiumcasablanca.com

www.stadiumcasablanca.com

Raquetas

Fecha: 3-5 de marzo.

Lugar: Cauterets (Francia).

■ Club Alpino Universitario

Servicio de Actividades

Deportivas

Pabellón Polideportivo

Universitario

C/ Pedro Cerbuna, 12.

50009 Zaragoza

Teléfono: 976 762 297.

info@clubalpinouniversitario.com

www.clubalpinouniversitario.com

Formación

Fecha: 3 y 4 de marzo.

Curso de alta montaña.

■ Club de Montaña Pirineos

San Lorenzo 9. 3º D.

50001 Zaragoza.

Tel.: 976 298 787.

www.clubpirineos.org

info@clubpirineos.org

Formación

Fecha: 3 y 4 de marzo.

Cursos de esquí de montaña e

iniciación a la escalada.