



Último Bucardo y KV Litro Las carreras por montaña llegan a Linás de Broto

Oscar Pérez López en la Última Bucardo de 2015. RAMÓN FERRER

Este fin de semana (20 y 21 de agosto), Linás de Broto será la capital de las carreras por montaña en Aragón, con la celebración de la V Vuelta del Último Bucardo, de 22,9 km de recorrido y un desnivel positivo acumulado de 1.300 m+, y del III Kilómetro Vertical Litro, de 4,15 km y 1.055 m+. Ambas pruebas forman parte del calendario de la Copa FAM de Aragón de Carreras por Montaña 2016. Además, el KV Litro es este año Campeonato de Aragón de Kilómetro Vertical, y el Último Bucardo está incluida en el V Circuito Transgowerworld de Carreras Pirenaicas. Razones suficientes para congregarse en la localidad del municipio

de Torla-Ordesa a corredores y corredoras por montaña de muy elevado nivel.

La cita deportiva, organizada por el club El Último Bucardo, incluye también la andadura Andarines KV Litro Solidario, la III Bucardos Promesas para los más pequeños y la II Vuelta Corta Último Bucardo.

Campeonato de KV

La jornada del sábado 20 la abrirán a las 8.00 los senderistas del Andarines KV Litro Solidario, que ascenderán hasta los 2.295 m del pico Litro o Mondinero, siguiendo el mismo recorrido de la carrera vertical, aportando colorido y animación a la prueba. Los

corredores y corredoras del III KV Litro y Campeonato de Aragón 2016 de Kilómetro Vertical, iniciarán la salida cronometrada a las 9.30, por una senda que se adentra en el bosque, para ascender luego por pastos en fuerte pendiente hasta la cima del Litro. Es un recorrido de hermosas vistas sobre el valle de Ordesa y la sierra Tendenera.

Por la tarde, a las 17.00, será el turno de los más pequeños en la III Bucardos Promesas, pensada para deportistas hasta los 15 años. Podrán correr acompañados de un adulto los 4,3 km de longitud y 160 m+ de la prueba. Todos recibirán bolsa de corredor y medalla, y participarán en una me-

rienda tras la carrera. Tanto la andadura como la carrera infantil, son citas solidarias en las que todos los ingresos de las inscripciones se destinarán a un proyecto de la ONG Amigos de Odisha en la India. Como otros años, el grupo Pura Mandanga ofrecerá un concierto en el albergue el sábado, a las 22.00.

Copa de Aragón

El domingo le llegará el turno a la Vuelta del Último Bucardo (22,9 km y 1.300 m+), que en su quinta edición cierra las pruebas en línea de la Copa FAM de Carreras por Montaña, a falta únicamente del Kilómetro Vertical de Canfranc para concluir en sep-

tiembre el calendario. Es una carrera poco técnica y bastante asequible, que transita en su inicio por bosque, asciende al Pelopín (2.007 m), y recorre sus lomas, dando la vuelta al túnel de Cotefablo. La salida será a las 9.00, a la misma hora de la II Vuelta Corta del Último Bucardo que, con sus 10,5 km y 557 m+, es una buena propuesta para quienes quieran iniciarse en las carreras por montaña.

Concluidas las dos pruebas, a las 14.00 está programada una comida popular en la muy espaciosa explanada donde se ubica la salida/meta y la zona de aparcamiento.

PRAMES

II-III / MONTAÑA SEGURA,
LAS CLAVES PARA
REALIZAR ESCAPADAS
EN SOLITARIO

IV-V / REFUGIO ÁNGEL
OLORÓN DE BELAGUA,
UN SUEÑO POSIBLE
JUNTO AL GR 11

VI / TODO LISTO
EN LA RED ESTATAL
DE EDUCACIÓN FÍSICA
EN LA NATURALEZA

VIII / LA MODA DE
REDUCIR PESO EN
LAS SALIDAS PUEDE
SER MUY PELIGROSA

18 DE AGOSTO DE 2016

PROMUEVE:



CON LA GARANTÍA
EDITORIAL DE:



PATROCINAN:

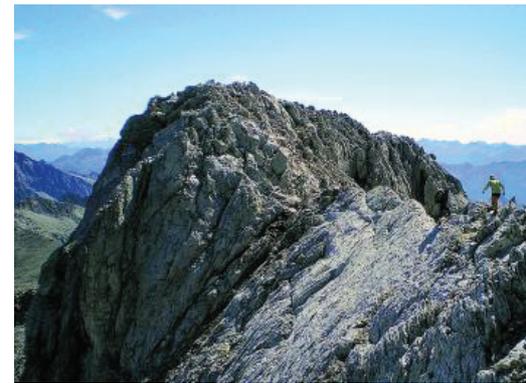


MONTAÑA SEGURA | Salir a la montaña en solitario

Reforzar los protocolos de seguridad



Montañera equipada en la cresta de Posets. FOTOS: MARTA FERRER



Vista desde el pico Culebras del paso del Caballo hacia la tuca Ballibierna.



En época no invernal también podemos encontrar pasos con nieve.

Una parte de la historia del montañismo ha sido escrita por deportistas que, como el gran Reinhold Messner, afrontaron peligrosas ascensiones, escaladas y travesías en solitario. Parece obvio que salir a la montaña en compañía resulta, de entrada, más seguro. Sin embargo, siempre habrá quien prefiera la soledad y, de hecho, un porcentaje de montañeros y montañeras salen al monte cada día sin compañía alguna. Por lo general, se trata de personas con bastante experiencia, conscientes de las exigencias físicas y técnicas de la actividad que están realizando y del plus de riesgo que asumen. Otras veces lo que ocurre es que nos fallan los compañeros, o bien no disponemos de otra fechas y no queremos renunciar a la salida.

En cualquier caso, lo importante es ser consciente, antes de salir, de los riesgos adicionales que comporta hacerlo en solitario. A las habituales pautas y protocolos de seguridad (planifica-equipa-actúa), incorporaremos los matices derivados de la condición que asumimos al salir solos a la montaña. Veamos cuáles son.

Menos difícil, más seguro

A la hora de planificar la actividad es recomendable seleccionar una menos compleja que las que habitualmente afrontamos, bajar el listón y evitar puntos peligrosos y pasos expuestos. Una menor dificultad nos otorgará más seguridad.



FEDERACIÓN ARAGONESA DE MONTAÑISMO



aramon
MONTAÑAS DE ARAGÓN



GOBIERNO DE ARAGON
Departamento de Política Territorial e Interior

FICHA DE INTENCIONES DEL MONTAÑERO SOLITARIO

- Datos personales (nombre, DNI, teléfono).
- Actividad y lugar donde vamos a realizarla.
- Plan detallado (fecha/hora de inicio y final previstos; ruta y alternativas).
- A quién avisar en caso de emergencia (relación, nombre, dirección, teléfono).
- Qué equipo de emergencia llevo (comunicaciones, ropa, botiquín...).
- Cómo llegaré al lugar (vehículo, matrícula, lugar de aparcamiento).
- Dónde finalizaré la actividad.
- Cerrar el aviso cuando terminemos la actividad.

Ese mismo criterio debemos aplicarlo al calcular horarios y al diseñar planes alternativos al objetivo principal. Si no vamos a contar con ayuda ante un contratempo, es mejor contar con un mayor margen de tiempo. Haber previsto una buena alternativa, fácilmente realizable, nos ayudará a renunciar al plan inicial si se presenten obstáculos imprevistos.

Si la previsión meteorológica es mala o apunta a un posible mal tiempo, es mejor cambiar de planes y no asumir ese riesgo.

Por otro lado, cuando salimos solos al monte cobra más relevancia aún la pauta de dejar aviso de nuestra salida, con el mayor detalle posible sobre nuestros planes. Lo ideal es dejar

complimentada a alguien una 'declaración de intenciones de montañeros solitarios' (encontrarás un modelo en la web de www.montanasegura.com), con información que facilitará tu búsqueda y rescate en caso necesario. Tu seguridad es tu responsabilidad, pero es importante que haya alguien pendiente de nuestro regreso para que pueda dar la alarma si algo nos ocurre, y no debemos olvidarnos de cerrar el aviso cuando finalizemos la actividad, para no disparar una falsa alarma.

Compañero equipo

Siempre, en cualquier salida, es importante equiparse adecuadamente. Cuando hacemos monta-

ña en solitario, el equipo es nuestro único compañero. Nos aseguraremos de llevar un calzado apropiado, ropa de abrigo, impermeable o cortavientos, gorra y protección solar, gorro y guantes (para alta montaña). No deberían faltar nos un buen mapa, brújula y GPS con la ruta cargada (el smartphone también es un GPS), móvil con la batería cargada y cargador de repuesto, solar o batería externa. Saber si tendremos cobertura y en qué puntos, nos resultará muy útil y nos permitirá establecer contacto con la persona que esté pendiente de nuestra salida. Si no hay cobertura, la pauta es llevar el móvil apagado para ponerlo en marcha solo en caso de emergencia.

Incluiremos en nuestra mochila un botiquín completo y revisado (con manta térmica), frontal con pilas de repuesto y material técnico (piolet y crampones), si pensamos que podemos necesitarlo. Si la actividad es de día completo o de alta montaña, es una buena idea añadir un sobretecho que, con un cordino y los bastones de travesía, nos permitirá improvisar una tienda para resguardarnos.

Atención plena

Estás solo ante el peligro así que actúa con la máxima atención y precaución. Madrugar un poco más de lo habitual nos dará un margen extra de tiempo ante un imprevisto. Debemos intentar comunicarnos con nuestra persona de contacto durante la actividad, y avisar de cualquier cambio de planes. Si se lo pedimos, los guardas de los refugios estarán atentos a nuestra situación especial de montañero solitario.

Hay que confirmar ruta con mapa y GPS, valorar cada cierto tiempo nuestro estado y si estamos cumpliendo los horarios previstos. Si tenemos que pasar



Montañero subiendo al ibón Chelau (San Juan de Plan).



Montañero ascendiendo con nieve a la Maladeta.



Senderista subiendo al collado Gistaín.

por algún lugar expuesto o confuso, procuraremos que algún otro montañero esté pendiente de nuestros movimientos o, en caso contrario, nos daremos la vuelta. Lo mismo haremos si apreciamos que la meteorología puede ponernos en situación de riesgo. Cuando finalicemos la actividad, no olvidaremos cerrar siempre el aviso.

La montaña en solitario es menos segura porque, ante una emergencia o accidente, la capacidad de reacción, asistencia y aviso se limitan a los recursos y al grado de autonomía del accidentado. Por ello, si somos un montañero solitario, debemos añadir un plus al 'planifica, equipa y actúa con prudencia', antes y durante toda la actividad.

MONTAÑA SEGURA

NOTICIAS DEPORTIVAS

■ **OLIMPIADAS**
El esquí de montaña y la escalada deportiva ya son olímpicos

La XXXI Olimpiada de Río de Janeiro ha sido fuente de dos importantes noticias para el mundo de la montaña: la esperada confirmación del reconocimiento del esquí de montaña como deporte olímpico de pleno derecho, y la inclusión como nueva disciplina olímpica de la escalada deportiva. El esquí de montaña ya gozaba desde 2014 de un reconocimiento provisional que ahora la Asamblea del Comité Olímpico Internacional (COI) ha confirmado, a principios de este mes, en su última reunión celebrada en la capital brasileña.

Culmina así con éxito el trabajo que fue desarrollado primero por el Cisac (Comité International pour le Ski Alpinisme de Compétition), desde su creación en 1988, y continuado a partir de 2008 por la Federación Internacional de Esquí de Montaña (ISMF), ahora ya reconocida como Federación Olímpica. El esquí de montaña será deporte olímpico de exhibición en los XXIII Juegos Olímpicos de Invierno de Pyeongchang 2018 (Korea del Sur) y deporte olímpico de competición en Pekín 2022.

Por su parte, la escalada deportiva es uno de los cinco deportes olímpicos que debutarán en Tokio 2020 junto con el béisbol/sóftbol, el surf, el kárate y el skateboard. El béisbol y el sóftbol ya habían estado presentes en otros Juegos pero el resto son nuevos en la escena olímpica.

La escalada deportiva se desarrollará en plena ciudad y reunirán a 20 hombres y 20 mujeres en sendas pruebas combinadas de boulder (escalada lateral en muros o rocas de hasta 8 metros de altura), velocidad y apertura de vías.

Nuestro país cuenta con grandes deportistas que aportarán a la competición tanto en la disciplina de esquí de montaña, como el campeón del mundo Kilian Jornet o la ya olímpica Laura Orgué, como en la de escalada deportiva, en la que destacan nombres aragoneses como los de Dani Fuertes, Dani Moreno o la joven Rebeca Pérez.

■ **SENDEROS**
Mantenimiento del GR 11 en Cap de Llauset

Esta semana se están realizando trabajos de mantenimiento y señalización del sendero GR 11 en los tramos que discurren entre el embalse de Llauset, el refugio de Cap de Llauset y el puente de Salenques. El remarcaje de estos tramos facilita el acceso al nuevo refugio, que ha colgado en su web una detallada descripción del tramo de la variante GR 11.5 desde el collado de Salenques hasta el refugio de La Renclusa.

■ **REFUGIOS**
Reservas 'online' en albergues y refugios

El motor de reservas 'online' de la página web de 'Albergues y Refugios de Aragón' ofrece una cómoda forma de realizar reservas en 39 establecimientos vinculados a la montaña. La

web de la FAM ofrece además una completa información sobre un centenar de establecimientos, entre los que figuran albergues, refugios, casas rurales, campin, hostales y apartamentos de España y Francia (5). En la web pueden encontrarse interesantes propuestas de actividades para realizar en cada lugar, información sobre estado de los accesos, recomendaciones de los guardas así como imágenes de las webcam instaladas en los refugios. Más información en: <http://www.alberguesyrefugiosdearagon.com>



Esquí de montaña, subida al Soum de Ramond (Ordesa). J. DIHINX

ARAGÓN
TU REINO

www.turismodearagon.com

www.facebook.com/TurismodeAragon

[@araconturismo](https://twitter.com/araconturismo)

VIVE ARAGÓN EN TU MOVIL

ARAGÓN **A** GOBIERNO DE ARAGÓN

SERVICIOS | Instalaciones montaÑeras en el camino del GR 11

Refugio Ángel Olorón de Belagua, un sueño posible



Estampa invernal del refugio de Belagua (Isaba, Navarra). CARLOS VELÁZQUEZ

El valle de Belagua, cuenca alta del valle navarro del Roncal, se sitúa en el extremo oriental de la montaña vasconavarra. Su cumbre más alta, La Mesa de los Tres Reyes o Hiruergeenmahaia (2.428 m), es el punto más alto de País Vasco y Navarra, próximo al Anie o Auñamendi (2.507 m), muy cercano a La Mesa, pero ubicado en territorio del Béarn francés.

Belagua, a 900 m de altitud, y Larra, por encima de 1.400 m, forman parte de un macizo kárstico denominado Larra-Pierre St. Martin, considerado entre los años 1950 y 1990 como el 'Himalaya de la espeleología'. Lo contamos porque en Larra-Belagua, desde el punto de vista del interés deportivo de la actividad, tan importante ha sido la espeleología como el montañismo o el esquí nórdico y alpino. Yo fui guarda del refugio de Belagua, luego llamado Ángel Olorón, durante los años 80 y 90 del pasado siglo, y viví aquel ambiente multidisciplinar en el que la instalación cumplió un papel decisivo de apoyo a los deportistas.

Haciendo una virtual panorámica desde el refugio, comenzando por el oeste, tenemos los montes de Larrondoia, Lakartxela, Lákora, Soumcouy, Anie, Ukerdi, Pène Blanque, Mesa, Budoguía, Petrechema, Lapazarra, Lapakiza, Sierra de Alanos, Txamantxoia y Ezkaurre. Estamos en plena HRP

Refugios aragoneses y nuevo GR 11

La rehabilitación y puesta en marcha en tierras navarras del refugio de Belagua daría continuidad hacia el oeste a la red aragonesa de refugios de montaña, completando la importante oferta de infraestructuras montaÑeras en el Pirineo próximas o en la misma línea del GR II Senda Pirenaica. Este sendero está ahora mismo en proceso de adecuación a la normativa de Senderos Turísticos de Aragón, y su trazado ha sido modificado desde el ibón de Estanés hasta Candanchú, al norte de la sierra de Aísa, para evitar el tramo en que discurría

por territorio francés. Desde Belagua puede enlazarse con el refugio de Linza y el valle de Zuriza, dentro ya del Parque Natural de los Valles Occidentales, para seguir el GR II en dirección a Oza y al que podría ser el futuro refugio de La Mina. Desde allí podemos seguir la Senda Pirenaica por su nuevo trazado, que lleva desde Estanés hasta el refugio de Lizara. Otra opción es la variante GR 11.1, que recorre el valle de Hecho hasta el refugio de Gabardito y desde este enlaza con el de Lizara, compartiendo luego un tramo del GR II hasta el des-

vío del nuevo trazado que baja hacia Candanchú, y que no estará operativo hasta final de verano. El GR II es el eje vertebrador de la red aragonesa de refugios de montaña y su adecuación está siendo posible gracias a la doble financiación del Gobierno de Aragón, que se hace cargo del tramo entre Zuriza-Oza y Canfranc, y de la Diputación Provincial de Huesca, que cubre el tramo desde Parzán hasta el límite con Cataluña. Los trabajos incluyen la limpieza y colocación de nuevas balizas, postes y panelería adaptados a la nueva normativa. **FAM**

en que vuelva a cumplir su papel de apoyo a las actividades deportivas como único refugio guardado de montaña abierto todo el año, y el lugar habitado más alto de País Vasco y Navarra.

Con ya más de 70 años de historia, el Club Deportivo Navarra (CDN), al cual pertenezco, ha sido siempre un club troncal en Navarra y fue el impulsor de la construcción del refugio de Belagua. Hace dos años y medio publiqué en nuestra revista 'Gure Mendiak' un artículo lamentando su abandono, cuando iba a cumplirse el décimo aniversario de su cierre. Aquella iniciativa está empezando a convertirse en el germen de una posible rehabilitación del ese edificio tan emblemático y tan querido. El 18 de diciembre de 2014, la Junta del Valle del Roncal tomó el acuerdo de ceder el uso del refugio a la Federación Navarra de Deportes de Montaña y Escalada (FNDME), por un periodo de 20 años.

La primera petición del club de «terreno, madera y arena» a la Junta del Valle para construir el refugio data de 1945. La Junta lo vio con buenos ojos pero, recién acabada la Segunda Guerra Mundial y estando en zona fronteriza, los trámites no fueron fáciles y pasaron 26 años hasta que se inauguró el edificio el 17 de octubre de 1971.

El momento clave se produjo el 28 de septiembre de 1956, fecha en que Fermín Aldaz escribió una



Belagua quiere resurgir de su estado de abandono. CDN

(Alta Ruta pirenaica) y GR 20 (Sendero de Euskal Herria), a los que dará servicio y que ya el pequeño refugio libre que hemos habilitado, de hecho, está dando en lo más básico.

El entorno más inmediato al refugio es la Reserva Natural de Larra, que incluye dos Reservas Integrales de las tres que hay en Navarra, y en cuyo límite de banda de protección se encuentra el edificio. El Ángel Olorón está situado en el puerto de Belagua (1.428 m), y cerró sus puertas en 2004. En la Federación Navarra de Montaña estamos empeñados

NUEVO GR 11. El nuevo trazado que va hacia Candanchú desde Lizara y el GR 11.1 no estará operativo hasta finales del verano. Mientras tanto, hay que seguir el trazado antiguo desde Estanés.

EN LÍNEA. La reapertura de Belagua dará continuidad en territorio navarro a la red de refugios guardados del extremo occidental del Pirineo aragonés, conformada por Lizara, Gabardito y Linza.



Refugio de Lizara. F. GARCÉS



Refugio de Linza. J. ROMEO

carta solicitando la corta de madera para comenzar las obras (lo mismo que hicimos desde la FNDME hace dos años). Diez años después, el 6 de mayo de 1966, la Junta del Valle acordó «ceder gratuitamente 800 m² ya delimitados en Asperaluz para construir el refugio con fines deportivos». Así, el 25 de junio de 1967 se levantaron escrituras públicas en el juzgado de Aoiz por las que Juan Carlos Fernández Aldaz, presidente del CDN, y Ángel Olorón López, secretario, recibieron dicho terreno en propiedad. Representaban a la Junta del Valle, Benito Boj Beorlegui, como presidente, y Orestes Tapia Ros, como alcalde de Isaba.

El 12 de marzo de 1966 el CDN comunicaba a la Junta que ya tenía proyecto técnico del arquitecto José María Yárnoz y que había conseguido financiación de la Diputación Foral. El plazo de ejecución se planteó en dos veranos, pero se retrasó bastante, ya que las escrituras no se firmaron hasta junio de 1967 y las obras comenzaron en el verano de 1968,

prolongándose durante tres años y tres meses. La inauguración fue el 17 de octubre de 1971, siendo presidente Daniel Bidaurreta.

El 21 de agosto de 1969 en un artículo de la mítica sección 'Los jueves montaña', anunciaba 'Diario de Navarra' la instalación de la cubierta con un titular que hoy suscribiríamos desde la FNDME representando, estamos seguros, al colectivo montañero de Navarra: «Un viejo sueño, casi realidad». En 2017 se cumplirán 50 años de las escrituras de cesión de terrenos y será el año, si todo va bien, en el que se inicien los trámites de reconstrucción. Desde la FNDME, junto con otros socios y el apoyo institucional del Gobierno de Navarra, hemos presentado el proyecto al programa europeo de cooperación territorial Interreg-Poctefa 2014/2020. El núcleo del proyecto es el eje 'Refugio Ángel Olorón/Refugio de L'Abérout', y las actividades transfronterizas programadas.

El vecino refugio de L'Abérout es un edificio situado en Lescún, la localidad más alta del Béarn

francés. Tiene una larga e interesante historia desde su construcción como balneario. Tras un terremoto perdió su manantial de aguas termales y se transformó en refugio y escuela de alpinismo y esquí, donde se han formado varias generaciones de montañeros franceses. Es propiedad de la Comuna (Ayuntamiento) de Lescun, pero es La Ligue de L'Enseignement de los Pirineos Atlánticos la que gestiona el establecimiento. Con L'Abérout compartimos idéntica pasión por la naturaleza y las montañas.

En todo este proceso de dos años de trámites previos, hemos tenido la suerte de contar con la ayuda de la FAM y más concretamente de Sergio Rivas, responsable de refugios. La Federación Aragonesa, con su enorme experiencia, se nos ha mostrado como un modelo a seguir en cuanto a detalles constructivos y en la posterior gestión que vayamos a hacer del refugio.

KOLDO ALDIZ IBARROLA

Guía de montaña y vicepresidente de la FNDME

SEAS COMO SEAS TENEMOS UNA MONTAÑA PARA TI

HAZ TU RESERVA DE HOTEL CON NOSOTROS Y LLEVATE GRATIS UNA EXPERIENCIA PANORÁMICA EN NUESTRAS ESTACIONES

#VERANO
#PLANAZO
#DELUJO

ADEMÁS PODRÁS REALIZAR TU RESERVA ONLINE PARA LAS DIFERENTES ACTIVIDADES DEL VALLE: RAFTING, BARRANQUISMO...



viasajaramón

UNA MONTAÑA DE ARAMÓN



SIGUE TODAS NUESTRAS PROMOCIONES Y OFERTAS EN WWW.ARAMON.COM

FORMACIÓN | La importancia de la actividad física y el deporte en la naturaleza

Creación de la Red Estatal de Educación Física en la Naturaleza

La actividad física y el deporte en la naturaleza tienen dos caras. Por un lado, puede ser un vehículo valiosísimo de educación en la naturaleza. Por el otro, es objeto de controversia por el elevado número de practicantes y el efecto negativo que produce sobre los espacios naturales protegidos.

Asimismo, la asignatura de educación física ha ido sufriendo diversos vaivenes en su desarrollo curricular, tanto a nivel estatal como, sobre todo, a nivel autonómico. Dentro de esta área educativa, las actividades en la naturaleza se han ido relegando a un papel meramente anecdótico y complementario, empujadas por otros contenidos como los deportes, la condición física o la salud, entre otros.

En la práctica, la educación física en la naturaleza también se ha visto acorralada por las frecuentes dificultades a las que se enfrenta el profesorado y los centros educativos: responsabilidad, gestión del riesgo, ocupación del tiempo escolar, desplazamientos, coste económico, falta de formación inicial, etcétera.

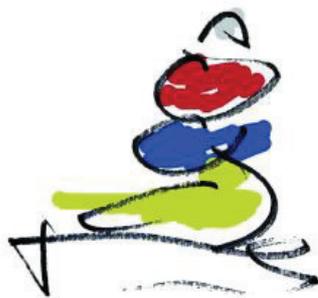
A pesar de todo esto, somos muchos los que conocemos el valor educativo de estas actividades, tanto en España como fuera de ella. En diferentes foros académicos y de debate, entre los que estuvo el Congreso Internacional de Montañismo CIMA2015, celebrado en Zaragoza, se ha puesto sobre la mesa la necesidad de agruparse, coordinarse para compartir experiencias e investigar sobre la educación física en la naturaleza en España, y buscar una estrategia común para promoverla en el ámbito escolar, estableciendo simultáneamente sinergias con ámbitos limítrofes, como el deportivo, el turístico o el recreativo. Con este fin, amparado por el Centro Nacional de Educación Ambiental (Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente), nace, en enero de 2016, la Red Estatal de Educación Física en la Naturaleza (REEFNAT).

Esta red tiene como principal seña de identidad su carácter internivelar, ya que la componen profesorado de educación infantil, primaria, secundaria, formación inicial y permanente y ciclos formativos, así como técnicos de federaciones deportivas o emprendedores de turismo activo. Del mismo modo, su carácter estatal ha logrado incluir a personas de casi toda la geografía española, superando actualmente el centenar de miembros.

En enero de 2016 se mantuvo



Primeras Jornadas sobre Educación Física en la Naturaleza, celebradas en julio en Valsain (Segovia). DARIO PÉREZ



RETOS

DEL MONTAÑISMO EN EL SIGLO XXI

Logo del CIMA2015 en el que los objetivos del REEFNAT ya fueron apuntados como uno de los retos del montañismo del siglo XXI.

una reunión de trabajo que estableció sus bases y sus líneas de acción, segmentadas en tres pilares fundamentales: la calidad educativa, la sostenibilidad y la seguridad. Se pusieron en marcha varias comisiones centradas en: el diagnóstico de los currículos autonómicos y estatal; el análisis de lo que se está realizando en los cen-

tros educativos de toda España, identificando las dificultades y las medidas de éxito, y la creación de un repositorio de buenas prácticas. Tras unos meses de trabajo, se celebraron, en julio, las primeras Jornadas sobre Educación Física en la Naturaleza, en Valsain (Segovia), un foro de encuentro, debate e intercambio de experien-

cias educativas y proyectos de investigación. Sin duda, estas jornadas han supuesto el espaldarazo definitivo.

El buen ambiente y las conclusiones de las mismas han reforzado la identidad de REEFNAT y su misión por lograr que la educación física en la naturaleza ocupe el lugar que merece en la edu-

cación española y, como dice el lema refiriéndose a los problemas de la práctica deportiva en la naturaleza (impacto ambiental y riesgo): 'no queremos ser el problema, queremos ser parte de la solución'.

Actualmente, REEFNAT se está constituyendo como asociación estatal, está diseñando proyectos para poder concurrir a las convocatorias I+D+i, y colabora con los organizadores de diferentes congresos internacionales presentando la candidatura española para 2018 y 2020.

Además, ha constituido nuevas comisiones centradas en la formación inicial del profesorado, en la formación de técnicos deportivos, en la salud y, sobre todo, está disseminando por los cuatro puntos cardinales la ilusión por lograr que la educación física en la naturaleza llegue a todos los escolares en España, permitiéndoles disfrutar el medio natural que tenemos en todas nuestras comunidades autónomas, y aprender a ser usuarios responsables con el entorno, con los demás y consigo mismos.

DARIO PÉREZ BRUNICARDI
Coordinador REEFNAT

Escapada romántica

Heraldo te ofrece una escapada única a un precio inmejorable



HOTEL SPA AGUAS DE LOS MALLOS ****
Incluye: Habitación Doble / Desayuno / Entrada para dos personas al Circuito SPA / Cena para dos personas.



HOTEL SILKEN ORDESA ****
Incluye: Habitación doble/Desayuno/Bombones y cava en la habitación. Y a elegir entre cena para dos personas o entrada al spa para dos personas.



HOTEL BALNEARIO ALHAMA DE ARAGÓN ****
Incluye: Habitación doble/Desayuno/ Acceso a la piscina termal activa. Y a elegir entre cena y tratamiento chorro termal para dos personas o acceso al circuito Aqualhama para dos personas.



HOSPEDERÍA CASTILLO PAPA LUNA
Incluye: Habitación doble / Desayuno / Cena para dos personas / Bombones y cava en la habitación.



HOSPEDERÍA PALACIO IGLESUELA DEL CID
Incluye: Habitación doble / Desayuno / Cena para dos personas / Bombones y cava en la habitación.



HOSPEDERÍA DE SAN JUAN DE LA PEÑA
Incluye: Habitación doble/Desayuno tradicional/Cena para dos personas/Bombones y cava en la habitación.

Elige entre cualquiera de estas estancias de ensueño a un precio que no podrás rechazar...

por solo **129 €**
precio paquete para dos personas



HOTEL BARCELÓ MONASTERIO DE BOLTAÑA & SPA *****
Habitación Doble Superior/ Desayuno / Bombones y cava en la habitación. Y a elegir entre cena para dos personas o entrada para dos personas al spa.



HOTEL REINA FELICIA DE JACA ****
Incluye: Habitación doble/Desayuno/Entrada para dos personas al Spa circuito termal. Y a elegir entre cena para dos personas o bañera hidromasaje para dos con botella de cava en la habitación.



Conseguir una de estas escapadas es muy fácil
HAZ TU RESERVA MANDANDO UN E-MAIL A promocionesheraldo@halcon-viajes.es
O LLAMANDO AL TELÉFONO

976 221 030
Indícanos qué hotel quieres disfrutar y las fechas de tu estancia y pasa por la oficina Halcón a recoger tu documentación para vivir una escapada de ensueño.

HERALDO
DE ARAGON

INICIACIÓN | Reducir peso en las salidas puede resultar peligroso



En la montaña, un repentino cambio de tiempo nos puede poner en apuros si no tenemos el equipo adecuado. M. ADÁN

Seguridad frente a modas

El montañismo y los montañeros también se ven influenciados por las nuevas tecnologías y por las modas. Las últimas tendencias nos llevan a reducir el peso al mínimo para realizar las actividades en el menor tiempo posible. Esta tendencia viene marcada por algunos deportistas que, con apenas unas deportivas y un bidón de líquido, logran ascender cimas casi inalcanzables en tiempos impensables. Pero a nadie se nos debe olvidar que estos deportistas llevan años entrenando, que disponen de equipos humanos y tecnológicos que les permiten afrontar esos retos con ciertas garantías. Se trata de auténticos especialistas a los que muchos intentan emular, sin darse cuenta de que, en muchas ocasiones, reducir peso y material va en detrimento de nuestra seguridad.

A la par de esta moda, ocurre que la siniestralidad en nuestras montañas va en aumento, en muchos casos debida a la falta de preparación o de material. En temporada veraniega es normal ver a la gente realizar alta montaña en deportivas, con un pantalón y una camiseta corta y una minúscula mochila, con un poco de agua y unas barritas energéti-

cas, lo que es una temeridad. Un cambio de tiempo repentino puede ponernos en un serio aprieto si no somos capaces de salir del lugar en cuestión de minutos. Una tormenta se puede desencadenar en un momento y no llevar la ropa y el calzado apropiados puede impedirnos avanzar adecuadamente, tener un esguince o provocarnos una hipotermia, con el aletargamiento y falta de coordinación que ello conlleva, lo que suele terminar en un rescate.

También es muy normal ver gente por neveros sin piolet ni crampones, elementos imprescindibles sobre todo en un año como este en el que la nieve se está manteniendo mucho más tiempo y en mayor cantidad que otros años. Los accidentes en neveros son más habituales de lo que podamos llegar a pensar.

Por su escaso peso deberían estar de moda, pero que en realidad no lo están, el mapa y la brújula, binomio inseparable que debemos saber usar. Últimamente es frecuente encontrar gente caminando en cualquier dirección... excepto en la que les llevaría al destino que se habían marcado. Antes de salir de casa debemos informarnos de la ruta que vamos

a recorrer y de los elementos que encontraremos (cruce de ríos, zonas expuestas, etc.), para poder identificar luego el recorrido. Si vemos a alguien caminando delante de nosotros, eso no quiere decir que vaya al mismo lugar. Por otro lado, si llevamos un GPS hay que recordar que tienen la mala costumbre de estropearse, quedarse sin batería o no recibir señal justo cuando la necesitamos.

Por último, no debemos olvidar que el montañismo requiere de una forma física adecuada, ya que casi siempre tendremos que salvar desniveles superiores a los que afrontamos en nuestro día a día. Además, el regreso requiere de tanta o más energía de la empleada para alcanzar nuestra meta, esfuerzo que, sumado al acumulado en la subida, hará que nuestros músculos no respondan de la forma más idónea. Un gran número de accidentes se producen en los descensos.

Es nuestra obligación equiparnos adecuadamente con el fin de intentar evitar sufrir un accidente, por lo que olvídate de las modas y actúa con la cabeza, adecuando el material a tu actividad y ésta a tu forma física.

MARIANO ADÁN

Comité de Iniciación de la FAM

AGENDA DEPORTIVA



Tusse de Remuñe (3.041 m). MARTA FERRER

■ **CDM Los Arañones**
Canfranc-Estación
Tel.: 657 955 957
hola@cdmlosaranones.com
http://www.cdmlosaranones.com/
Alta montaña
Fecha: 27 de agosto.
Lugar: Pico Anie desde L'Aberouat (2.507 m).

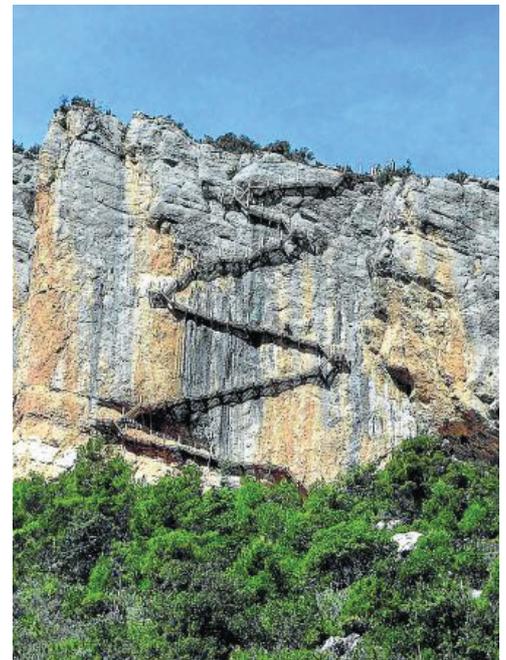
■ **CM Isuara**
Gotor (Zaragoza).
Tel.: 976 820 995.
cmisuara@hotmail.com
Alta montaña
Fecha: 27 y 28 de agosto.
Lugar: X Ascenso-Vivac nocturno al Moncayo (2.315 m).

■ **CAS-Nabaín**
Aínsa y Boltaña.
clubcas@gmail.com
www.clubcas.com

Tel.: 974 502 316 (Nabaín).
cmnabain@telefonica.net
Apdo de correos 53.
22330 Aínsa (Huesca).
Alta montaña
Gotor (Zaragoza).
Tel.: 976 820 995.
cmisuara@hotmail.com

■ **CM Jesús Obrero**
Zaragoza.
Tel.: 976 292 611/976 292 611
Senderismo
Fecha: 24 y 25 de agosto.
Lugar: Pasarelas de Montfalcó.

■ **AS de la Huecha**
Magallón (Zaragoza).
Tel.: 976 858 133
presidente@huechada.com
www.huechada.com
Senderismo
Fecha: 27 de agosto.
Lugar: Huecha Seca.



Pasarelas de Montfalcó. PRAMES