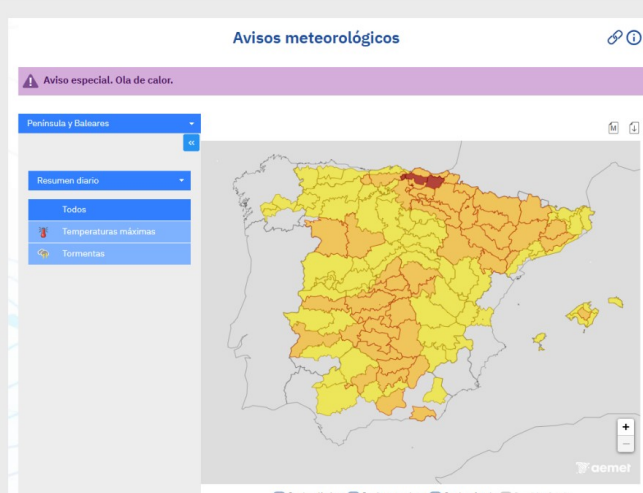


Ver este correo en su navegador



Boletín de noticias

Contenidos enlazados a nuestra web



GESTIONAR EL CALOR EN MONTAÑA

Estas actitudes pueden evitar problemas en nuestras actividades de montaña:

- Optar por rutas que vayan por bosque y/o con un río cerca: sombra y agua ayudan a refrescar el ambiente.
- Medir mucho: Salir incluso en cuanto amanezca y terminar la excursión antes de las horas de más calor.
- Optar por rutas que vayan por bosque y/o con un río cerca: sombra y agua ayudan a refrescar el ambiente.
- Llevar más agua de lo habitual -mínimo 2 litros por persona- y beber antes de tener sed.
- Protegerse del sol con crema de alta protección, gorra, gafas, ropa fresca.
- Mantener la atención sobre el grupo y su estado de salud (en especial peques y personas con menos experiencia en montaña/senderismo). Nunca debemos dejar a nadie solo 'porque está cansado', pero en estos días esta sensación puede acabar en golpe de calor, y debemos ser rápidos en detectar estos posibles problemas y, en caso de observarlos, llamar al 112.
- Si hay dudas o si algo no va bien será mejor darnos la vuelta y volver otro día. [Leer más.](#)



TODO PREPARADO PARA EL CAMPEONATO DE ESPAÑA EN EDAD ESCOLAR DE ESCALADA

Aragón ya tiene selección para el Campeonato de España en Edad Escolar de Escalada 2026. Tras la finalización de los Campeonatos de Aragón de Juegos Escolares de Escalada en las modalidades de dificultad, bloques y velocidad, ya se ha configurado la selección aragonesa que representará a nuestra comunidad en el Campeonato de España Individual y por Selecciones Autonómicas de Escalada en Edad Escolar (CESA), que se celebrará del 25 al 28 de junio en Cáceres.

El CESA se viene celebrando desde hace ocho años en diferentes instalaciones de la geografía española y constituye una de las citas más importantes del calendario nacional para los jóvenes escaladores y escaladoras. Además de su carácter competitivo, este campeonato supone un importante estímulo para las nuevas generaciones, al tiempo que permite detectar y desarrollar nuevos talentos con proyección en una disciplina que forma parte del programa olímpico.

La expedición aragonesa estará formada por un total de 12 deportistas, distribuidos en las categorías Sub15 y Sub17, tanto masculina como femenina. En cada una de ellas participarán tres representantes, acompañados por dos técnicos de la Federación Aragonesa de Montañismo. [Leer más.](#)



ASTURIAS ACOGE EL CAMPEONATO DE ESPAÑA INDIVIDUAL Y POR SELECCIONES EN LÍNEA DE CARRERAS POR MONTAÑA

El próximo 27 de junio la localidad asturiana de El Entrego acogerá el Campeonato de España Individual y por Selecciones Autonómicas de Carreras por Montaña, una de las citas más importantes del calendario nacional de esta modalidad. La Federación Aragonesa de Montañismo estará representada en esta competición por deportistas de la Selección Aragonesa de Carreras por Montaña y del Grupo de Tecnificación de Carreras por Montaña de Aragón, que viajarán hasta Asturias para medirse con los mejores corredores y corredoras del panorama nacional. La prueba se desarrollará en el marco de la Abadeta Trail Race, que en esta edición ha diseñado un recorrido completamente renovado para albergar el campeonato. Los participantes deberán afrontar un exigente trazado de 29,3 kilómetros y 2.200 metros de desnivel positivo, recorriendo algunos de los enclaves más emblemáticos de la cuenca del Nalón. [Leer más.](#)



ABIERTO EL PLAZO DE LAS INSCRIPCIONES PARA EL CAMPEONATO DE ARAGÓN DE ULTRA TRAIL POR CLUBES 2026

El próximo 18 de julio se celebrará el Campeonato de Aragón de Ultra Trail por Clubes, una competición que tendrá lugar en el marco de la **Vuelta al Aneto**, una de las pruebas del Gran Trail Transgworld Aneto-Posets, referencia destacada en el calendario de carreras por montaña, organizado por Peña Guara. Con el objetivo de formalizar la participación de los clubes en el campeonato, la Federación Aragonesa de Montañismo pone a disposición de los interesados el formulario de inscripción para la configuración de los equipos que puntuarán en la clasificación autonómica.

Formulario de inscripción: [ENLACE FORMULARIO](#)

Este formulario permitirá registrar los equipos participantes que optarán a la clasificación del Campeonato de Aragón de Clubes de Carreras por Montaña Ultra Trail. [Leer más.](#)

XI ANDADA DE SOBREPUESTO

Dentro del calendario del Coapa, organizada por la Asociación O Zoque de Yebra de Basa y la Asociación Erata de Biescas, el próximo 4 de julio se celebrará la 11ª edición de la **Andada de Sobrepuerto** desde Yebra de Basa.

Con dos recorridos:

- Ruta "De Vallibasa e Sobrepuerto": 25 km, D+ 1200 m. Horario aproximado: 8 h. MIDE 2/2/2/4
- Track: <https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/11a-andada-de-sobrepuerto-259348721>
- Ruta "Camino de las ermitas": 15 km, D+ 800 m. Horario aproximado: 5 h. El ascenso lo realizaremos en un primer tramo por el camino de la ermita para luego seguir por el camino de Sobás que pasa por encima del "Chorno" y la Iglesia de la cueva.
- Track: <https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/11a-andada-de-sobrepuerto-opcion-corta-259348120>

[Leer más.](#)



Realiza:
Federación Aragonesa de Montañismo

Patrocina:
GOBIERNO DE ARAGON

Federación Aragonesa de Montañismo
C/ Abadesa 7, 4º, 2º - 50004 - Zaragoza - 50190A
Teléfono: 975227971 Fax: 975212489 fam@fam.es