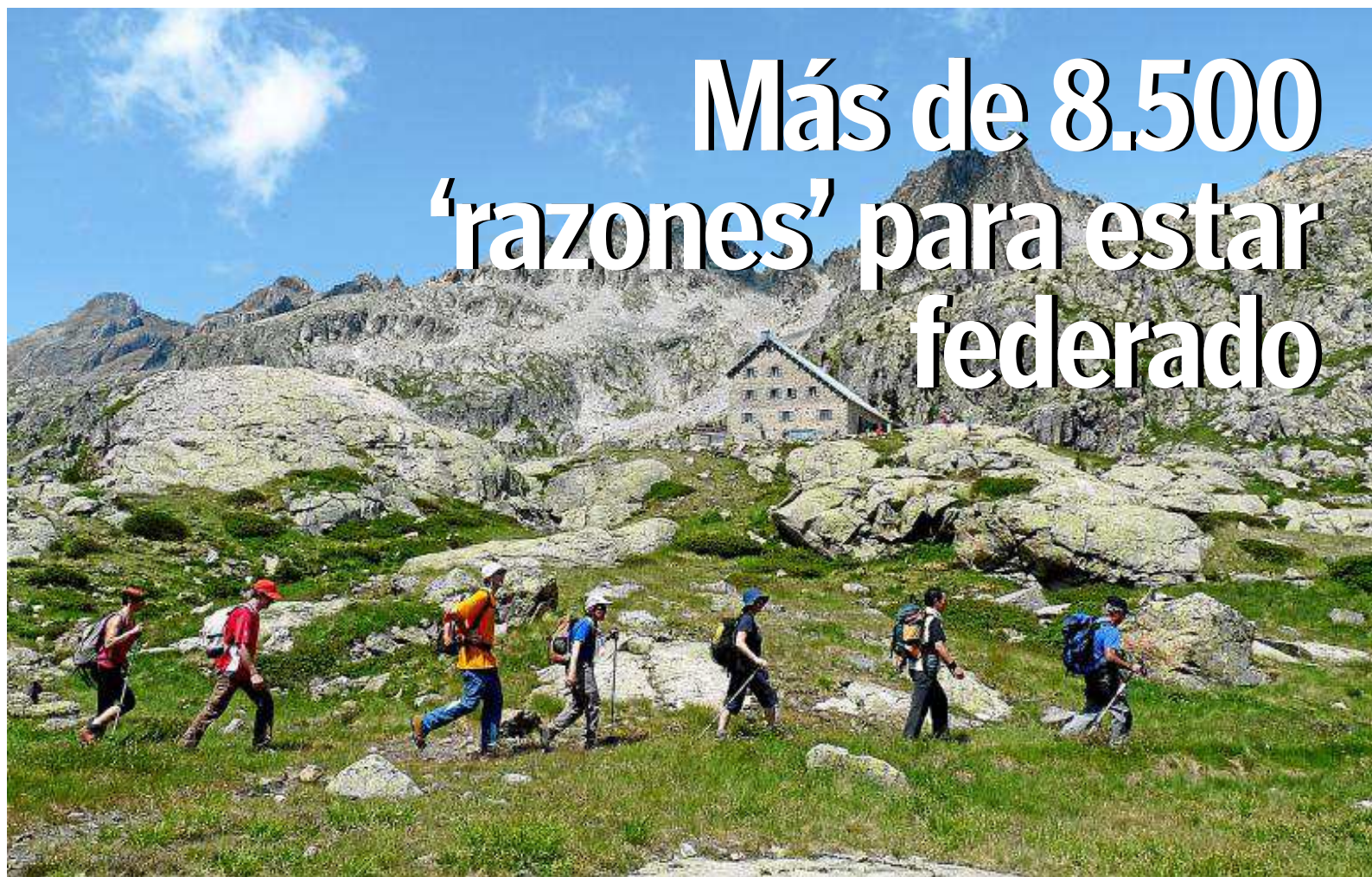




MONTAÑISMO | La FAM abre su campaña de licencias para 2013



Más de 8.500 'razones' para estar federado

Montañeros llegando al nuevo refugio de los Ibones de Bachimaña. COMITÉ DE REFUGIOS FAM

Sin duda, Aragón es un 'país de montañas', y el disfrute del montañismo, en todas sus disciplinas, es algo inherente a la cultura y al carácter social de los aragoneses. Por ello, somos la comunidad autónoma, junto con el País Vasco, que tiene el porcentaje de federados en montañismo, en relación a la población total, más elevado a nivel nacional.

Y la representación de este montañismo aragonés, ante cualquier organismo público o privado, corresponde a la Federación Aragonesa de Montañismo.

Siendo un deporte en el que la licencia significa fundamentalmente compromiso con el colectivo, no es de extrañar que más de 8.500 personas decidan, año tras año, renovar su licencia. De este modo, la FAM representa a más de 120 clubes de montaña, en los que estos miles de federados desarrollan su actividad montañera.

Además, estar federado en montañismo en Aragón es impulsar la seguridad en la montaña aragonesa, promoviendo diferentes campañas de información y control y colaborando en la formación de especialistas para la medicalización del rescate en montaña. Asimismo, esa licencia permite desarrollar un futuro profesional en torno a la montaña, mediante la capacitación que se adquiere a través de los cursos de formación de técnicos deportivos.

Este año, volveremos a encontrarnos por el monte todos los que decidamos participar con la FAM en la tarea de hacer que el montañismo crezca cada día más, ofreciendo los valores de solidaridad, compañerismo y autosuperación como un apasionante camino pa-

ra el conjunto de la sociedad. Solo hay que acercarse a cada club, porque ya está abierta la campaña 'Licencia 2013'.

Además, en la página web de la federación (www.fam.es) se puede encontrar toda la información: múltiples ventajas para los federa-

dos, precios especiales en el acceso a pistas de esquí o a parques de ocio, descuentos en la compra de artículos en tiendas especializadas y en alojamientos asociados, tratamientos específicos..., y mucho más.

FAM

TARJETA 2013

Y TÚ, ¿TE FEDERAS?

- Cada vez que te federas en montañismo en Aragón entras a formar parte de un colectivo que aúna intereses comunes y los defiende con una sola voz.
- Cuando te federas en Aragón te adhiere a un club de montaña en el que podrás encontrar la mejor manera de hacer montañismo, de formarte y de practicar tu deporte, por ello en la FAM es requisito imprescindible.
- Contratas un seguro de accidentes que pone a tu servicio un cuadro médico especializado.
- Obtienes importantes descuentos en los refugios de montaña de la propia FAM e, igualmente, en todos los que forman parte del convenio de Reciprocidad Europeo del que también formamos parte.
- Disfrutas de una extensa red

- de senderos balizados con las marcas propiedad de la FAM (GR, PR y SL) y, como colectivo, promueves su marcaje y mantenimiento.
- Construyes refugios de altura que te permiten disfrutar de la montaña con seguridad.
- Puedes acceder a programas de tecnificación deportiva y formarte, si tu sueño es el deporte de alto rendimiento.
- Representas a Aragón en las competiciones nacionales con las selecciones de esquí de montaña, carreras por montaña y escalada deportiva.
- Compites en casa en los torneos oficiales que la FAM organiza en colaboración con los clubes de montaña en las modalidades de escalada deportiva, raquetas de nieve, esquí de montaña y carreras por montaña.

- Participas en el calendario de Andadas Populares de Aragón que se coordina y se promueve desde la FAM.
- Promueves la escalada entre los más pequeños, organizando los únicos Juegos Deportivos en Edad Escolar que se desarrollan a nivel nacional.
- Recibes formación específica a través de la Escuela Aragonesa de Montañismo, y en las mejores instalaciones (Escuela de Montaña de Benasque y Escuela Refugio de Alquézar).
- Disfrutas de la montaña con responsabilidad, respetando el medio ambiente y colaborando con el Comité para la Defensa de la Naturaleza de la FAM.
- Participas de la gestión de los espacios naturales protegidos con voz propia a través de los representantes de la FAM.

NOTICIAS DEPORTIVAS

■ FOTOGRAFÍA Premios FAM

Ya se han fallado los premios del Concurso de Fotografía de la FAM 2012, con los siguientes resultados: premio Especial Federado para Javier Camacho; primer premio para Rafael Cored, 2º para Alfonso Ferrer y 3º para José María Cezeza; accésit para Javier del Valle. Tanto el premio Especial Federado como el primer premio recibirán sendos lotes de libros de la editorial PRAMES.

■ PROYECCIÓN

Expedición en 'handbike'
Diego Ballesteros, premio FIACT a los valores humanos por la FAM en 2008, presenta hoy, día 29, en Zaragoza, su audiovisual 'A Londres en handbike. Pedaleando por vencer la discapacidad'. El acto tendrá lugar en la Cámara de Comercio (Pº Isabel la Católica, 2), a las 19.00.

■ ALFAJARÍN

XVI Semana de la Montaña
El programa incluye las charlas 'Vivencias de la Calcenada', de Mariano Miguel (hoy, día 29) y 'Be Alpes may friend', de Félix Escobar (día 30), a las 20.00 en el ayuntamiento; jornadas de puertas abiertas en el rocódromo, esos mismos días, de 17.30 a 19.30; y el III Compe 'Bulder Pirineos' (1 de diciembre). Organizan: Ayuntamiento de Alfajarín y Mancomunidad de la Ribera Izquierda del Ebro, en colaboración con el club Pirineos.

■ MONTAÑEROS DE ARAGÓN

Premios
El pasado martes, día 27, se entregaron las distinciones anuales de Montañeros de Aragón. Fueron galardonados con la Insignia de plata los socios Angelines Alcolea, Melchor Frechín, Luis Alcalde, Eduardo Elipe y Mª José Sáenz. El trofeo Eduardo Blanchard, al mejor deportista, recayó en Manuel Córdova; el Rabadá y Navarro, a la trayectoria deportiva, en Agustín Faus; el Edil, de veteranos, en Belén Letona; y el Víctor Carilla, a la mejor actividad juvenil, en José María y Jorge Galve Sainz de Varanda. Recibieron placas de reconocimiento: Joaquín Gimeno (alcalde de Fuendetodos), Alfredo López (alcalde de Valmadrid), Javier Cantarero y Primitivo Hernández.

ARAGÓN, un país de montañas

**ATENCIÓN
MONTAÑERO**

PREVENCIÓN | Los montañeros tienen a su disposición consejos en www.montanasegura.com



Montaña Segura en invierno

Excursionistas haciendo esquí de travesía frente al pico Bisaurín. PRAMES



**FEDERACIÓN
ARAGONESA
DE MONTAÑISMO**



Llega el invierno y, con él, las condiciones meteorológicas incorporan un plus de riesgo en nuestras montañas. Es ahora cuando la campaña Montaña Segura vuelve a recuperar el protagonismo en lo relativo a la prevención de accidentes y seguridad en la práctica deportiva montañera, no así su actividad, pues esta se ha mantenido continuada desde su inicio, cuando el monte comien-

za a llenarse de deportistas y visitantes.

Incluso, puede decirse que amplía su radio de acción, pues durante esta temporada invernal Montaña Segura sale de los Pirineos y la sierra de Guara y se instala también en el Moncayo. Esta es una de las montañas más imprevisibles en cuanto a cambios atmosféricos y, por tanto, una de las que más complicaciones genera, siendo muchos los

visitantes que acoge a causa de su facilidad de acceso.

Este año, la campaña, que viene desarrollándose desde 1999, a través de un convenio firmado por el Departamento de Política Territorial e Interior de Gobierno de Aragón (Protección Civil), la Obra Social de Ibercaja y la Federación Aragonesa de Montañismo, ha desarrollado importantes avances en sus objetivos.

Esto ha sido posible gracias a la

creación de la Red de Informadores Voluntarios, para los que se ha diseñado un material y una formación específicos; a los desplegables y mapas repartidos a todo aquel que se ha acercado a esos informadores; y a la página web www.montanasegura.com, convertida en una referencia fundamental de la campaña, debido a la información práctica que contiene. Este espacio en la Red no solo aconseja y orienta a la hora de

realizar una actividad en la montaña de forma segura, sino que también ofrece un numeroso abanico de rutas para descargar, con todos los datos que se necesitan para planificar una excursión con garantías.

Entre la información invernal que www.montanasegura.com pone a disposición de los usuarios hay un visor de aludes. A través de esta herramienta, quien haya sido testigo de un alud puede re-

AGENDA DEPORTIVA

■ **Peña Guara**
Vicente Campo, 9, bajos.
22002 Huesca.
Tel.: 974 212 450.
www.p-guara.com
p-guara@p-guara.com
Barranquismo
Fecha: 1-2 de diciembre.
Lugar: jornada técnica en rocódromo.

■ **Club de Montaña San Jorge**
Rosas, 12.
50009 Zaragoza.
Tel.: 691 874 033.
elwebmaster@gmsanjorge.com
www.gmsanjorge.com
Escalada
Fecha: 1 de diciembre.

Lugar: Jornada técnica en rocódromo.
■ **Club de Montaña Ascimas**
Ildefonso Manuel Gil, 8 bajos.
50015 Zaragoza.
Tel.: 976 736 141.
club@ascimas.com
www.ascimas.com

Formación
Fecha: 1-2 de diciembre.
Lugar: reciclaje en barrancos.
■ **Montañeros de Aragón**
Gran Vía, 11.
50006 Zaragoza.
Tel.: 976 236 355.
Fax: 976 236 439.
www.montanerosdearagon.org

administracion@montanerosdearagon.org
Senderismo
Fecha: 2 de diciembre.
Lugar: Muela de Montalbán.
■ **Club de Montaña Virgen del Carmen**
Pº María Agustín, 10.
50004 Zaragoza.

Tel.: 646 946 623.
clubmonc@terra.com
Senderismo
Fecha: 2 de diciembre.
Lugar: Alpartir-A
■ **Centro Excursionista Ribargorza**
Miguel Cuervo, 13.
22430 Graus (Huesca)
Tel.: 974 540 546

Una campaña más amplia

Durante la temporada invernal, Montaña Segura amplía su radio de acción y, además de actuar para prevención de accidentes y la seguridad en los Pirineos y la sierra de Guara, se instala en el Moncayo.

Equipamiento necesario

El peligro de aludes es la principal amenaza de la montaña en invierno, por eso es obligado incidir en la importancia de que cada equipamiento individual cuente con una sonda, un ARVA y una pala.

PROTECCIÓN

MATERIAL BÁSICO

La relación de material básico para la montaña invernal es: ropa de abrigo, guantes, chaqueta impermeable, gorro para protegerse del sol y del frío, crema de protección solar y labial, gafas de sol, agua y comida suficientes, botiquín, brújula, mapa, navaja o herramienta multiusos, teléfono móvil, linterna o frontal, piolet, crampones, cuerda de seguridad, casco, pantalón largo (si es impermeable, mejor), sonda, ARVA y pala.



Prácticas de rescate del Servicio de Montaña de la Guardia Civil.
FERNANDO RIVERO/GUARDIA CIVIL

llenar un cuestionario para describir con gran detalle la avalancha de nieve y dibujarla rápidamente sobre el mapa, añadiendo sus datos personales. Asimismo, permite consultar la información de aludes existente y que comparten todos los usuarios.

Consejos

En la web tampoco faltan los consejos básicos para realizar las actividades montañosas con seguridad. El mayor riesgo de la montaña invernal son los aludes y es vital saber que la nieve cambia no solo cada día, sino a lo largo de este, según varíe la temperatura ambiente y el grado de insolación. De ahí que la práctica del montañismo en estas condiciones exija una mayor formación y preparación técnica. De ello dependerán nuestras vidas o las de los demás. Por tanto, no se debe sobrevalorar la propia experiencia y condición física, que habrá que preparar durante la semana previa. De no contar con la experiencia suficiente para realizar la actividad, siempre se puede recurrir a un guía especializado y, si las cosas no salen como estaban previstas, es mejor darse la vuelta.

También será fundamental conocer la previsión meteorológica y el riesgo de aludes en la zona; así como tener claros los horarios, iniciando la actividad a una hora prudente. En este punto resulta de gran importancia consul-

tar el estado de la nieve y las previsiones del tiempo, acudiendo tanto a la página web de la Agencia Estatal de Meteorología (www.aemet.es) como a los informadores que conozcamos sobre el terreno.

Obviamente, el itinerario ha de estar perfectamente planificado, consultando mapas, guías y libros. A este respecto, conocer la existencia de refugios guardados puede ser crucial, ya que pueden constituir un importante apoyo a la actividad.

También es necesario preparar y revisar el equipo que se utilice, para evitar olvidos o sorpresas desagradables si no está en buen estado. Conviene llevar comida y bebida de reserva, incluido un termo con líquido caliente, así como ropa de abrigo, gafas de sol, guantes y crema solar de repuesto. El teléfono móvil será imprescindible si hay que pedir ayuda en caso de accidente: el 112 es el número de las emergencias.

Teniendo en cuenta que el peligro de aludes es la principal amenaza de la montaña en invierno, es obligado incidir en la importancia de que cada equipamiento individual cuente con una sonda, un ARVA (Aparato de Rescate de Víctimas de Avalancha) y una pala. Los equipos especializados de rescate nunca van a poder presentarse inmediatamente; por ello, es el grupo de compañeros u otro grupo cer-

cano el que va a prestar la primera ayuda, el que va a constituirse en el primer y más necesario equipo de rescate para los accidentados en una avalancha, ya que esos primeros minutos son críticos para conseguir salvar vidas. De ahí que el equipamiento citado sea decisivo en casos como estos.

Por último, la montaña hay que cuidarla y no se debe dejar ni el más mínimo rastro de nuestro paso por ella. Y si habitualmente se practican actividades invernales, se ha de valorar la posibilidad de formar parte de un club de montaña y de federarse. Para poder hacerlo en Aragón se puede consultar la página www.fam.es.

Además de todos los consejos colgados en la web de la campaña, Montaña Segura pone a disposición de los montañeros un desplegable que recoge esas mismas advertencias reunidas en los tres pasos claves para disfrutar de la montaña con seguridad, en este caso, invernal: planificar la actividad, equipar la mochila y actuar con prudencia.

Una serie de teléfonos de interés, las señales internacionales de socorro y una encuesta completan este material impreso. Se trata, en definitiva, de inculcar un disfrute responsable de nuestras montañas, sobre todo, en una época en la que estas cambian de aspecto sin darnos cuenta y muestran toda su grandeza.

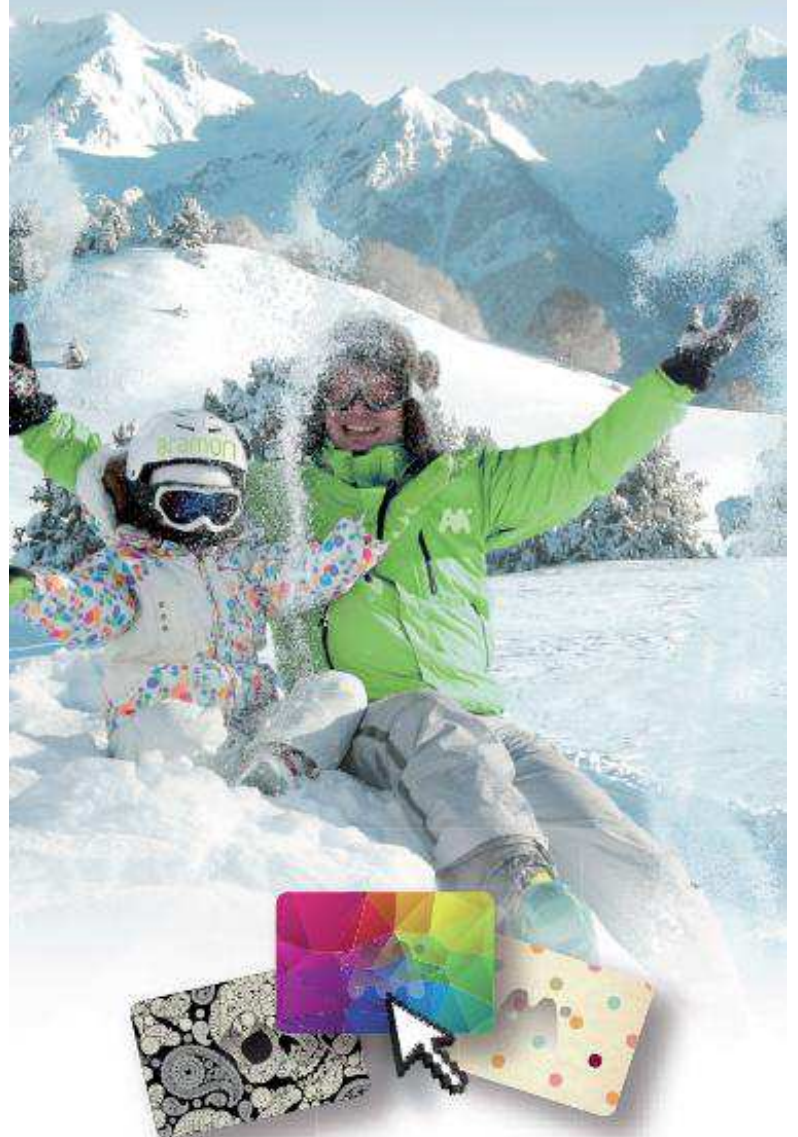
MONTAÑA SEGURA

CERLER | FORMIGAL | JAVALAMBRE
PANTICOSA | VALDELINARES

COMPRA YA
TU ABONO
DE TEMPORADA
ONLINE

DESCUENTOS
HASTA EL 60%!!!

ARAMON.COM



ELIGE LA TARJETA ARAMON
QUE MEJOR TE EXPRESE

info@centroexcursionistaribagorza.com
www.centroexcursionistaribagorza.com
Senderismo
Fecha: 2 de diciembre.
Lugar: Troncedo-Campanué.
■ Peña Guara
Vicente Campo, 9, bajos.
22002 Huesca.

Tel.: 974 212 450.
www.p-guara.com
p-guara@p-guara.com
Senderismo
Fecha: 2 de diciembre.
Lugar: Ibieca-Foces-Sieso-Casbas-Bierge.
■ Asociación Senderistas de la Huecha
La Vía, 7.

50520 Magallón (Zaragoza).
Tel.: 976 858 133
presidente@senderistasdelahuecha.com
www.senderistasdelahuecha.com
Senderismo
Fecha: 6 de diciembre.
Lugar: Morrón.

ARAGÓN, en tu mano.

Aprende más de Aragón,
haz Check In, compártelo y...
¡¡suma puntos!!



ARAGÓN

check in aragon

La nueva aplicación móvil para Smartphones y tabletas "Check In Aragón" te permite sumar check-ins por todo Aragón al visitar lugares de interés cultural, turístico, de ocio, artístico...

Descárgala, empieza a sumar puntos y comparte toda la información con tus amigos. Hacer Check In tiene premio...

Descárgala en...



ARAGÓN, un país de montañas

ESCAPADA | El GR 99 en la comarca de Ribera Baja del Ebro

De Pina a Velilla por el Camino Natural del Ebro



Barca de paso cercana a Gelsa. PRAMES

Esta excursión corresponde a la etapa 28 del Camino Natural del Ebro GR 99, que discurre en paralelo al río desde su nacimiento en Fontibre (Cantabria) hasta su desembocadura en el Faro del Garxal (Tarragona).

Desde la plaza Mayor de Pina de Ebro (160 m), una calle sale en dirección S hacia el parque fluvial del Ebro y la ruta de la Mechana. Enseguida, junto al río, se encuentra el cruce con la etapa 27 (Burgo de Ebro-Pina de Ebro), que viene de la derecha (N) por el carril ribereño. Se continúa por la izquierda, siguiendo un camino flanqueado por la ribera y las choperas municipales. Pasada una caseta, puede apreciarse, en medio del río, la isla de la Mechana. Más adelante, la pista gira a la izquierda y se adentra entre los chopos de cultivo (una senda permite visitar, a la derecha, un soto arborescente, con buenas formaciones de carrizal y prados, que se alarga hasta la altura de la isla de la Mejana de los Nidos).

Tras un recorrido tierra adentro, se conecta con un ramal que se toma a la derecha (2,3 km, 30 min). Se sale así de la chopera (la ruta local gira hacia el pueblo para cerrar el circuito) para acercarse a la orilla del Ebro. Siguiendo por la ribera, el camino evita un vial a la derecha y todos los que se apartan a la izquierda hasta llegar a otra chopera y, más adelante, rebasa el soto-isla de los Arenales.

Junto a un caserío, se toma un camino a la izquierda (E) que abandona la orilla y pasa por delante del acceso a casa Aznárez, recortando el larguísimo meandro de Belloque.

En dirección NE, se descarta un

ramal a la derecha y se toma el siguiente, que en un kilómetro conecta con el camino de Monegrillo a Gelsa (9,3 km; 2 h).

Por el carril asfaltado, hacia la derecha (S), y salvando una vaguada, se remonta hacia una terraza superior, con buenas vistas sobre el ápice final del meandro de Belloque. Se evita el acceso al caserío de Miralrío y otro más que aparece antes de vadear el barranco del Agua Salada. Pasado este, se deja el asfalto para tomar un desvío a la derecha (S), que permite entrar a Gelsa por un camino cercano al Ebro.

Desde este cruce (km 11,5; 2 h 30 min), merece la pena dejar el Camino Natural y acercarse al río para apreciar el sistema de paso de barca de sirga utilizado para cruzar a la isla de Gelsa. Este paso, junto con el de Torres de Berrellén y el de Sobradíel, son las únicas barcas operativas que quedan en todo el tramo aragonés.

En un cruce posterior, se toma la variante de la derecha para bajar a la antigua fábrica de harinas: se trata de un conjunto de edificaciones que ilustran de varios sistemas de aprovechamiento hidráulico: un norial para riego, una harinera movida por una turbina hidráulica y una minicentral hidroeléctrica (12,9 km; 2 h 45 min). Sin cruzar la acequia, se sigue por el camino de la izquierda (S) y en 1,2 km se entra en Gelsa, junto a las instalaciones deportivas y un parquecillo inmediato (14,1 km; 3 h).

La salida de Gelsa hacia Velilla se efectúa por el camino de los Chopares, por delante de los almacenes de la cooperativa y un grupo de adosados, siempre en dirección S. Enseguida se deja dicho camino y se toma uno a la derecha,

FICHA TÉCNICA



Horario 4 h.

Desnivel: prácticamente inapreciable.

Distancia: 20,1 km.

Texto extraído de: 'Camino Natural del Ebro GR 99', Ministerio de Medio Ambiente, 2007.

paralelo a la carretera. Dos cruces más adelante se encuentra el enlace con la etapa 28.1, proveniente de Quinto (15,3 km; 3 h 15 min).

Por el camino principal, se dejan dos pistas a la izquierda y después, en un cruce de cuatro caminos, se gira a la izquierda. Más adelante, el itinerario recupera el camino de los Chopares, que se sigue hacia el S (derecha) hasta llegar a las inmediaciones de la carretera de acceso a Velilla. Allí se toma el camino viejo de Gelsa a Velilla para entrar en su núcleo junto a un parquecillo y uno de los muchos brazos que el Ebro forma en esta zona (148 m; km 20,1; 4 h).

PRAMES