

PREVENCIÓN | Más de un tercio de los rescates se deben a la falta de habilidad, experiencia o capacidad técnica

NOTICIAS DEPORTIVAS



Montañero en el paso de Mahoma, cresta en la antesala de la cima del Aneto. PRAMES

Material y habilidad en montaña



FEDERACIÓN ARAGONESA DE MONTANISMO



Según los últimos datos sobre rescates proporcionados por la Guardia Civil de Montaña, en 61 de los accidentes en los que intervinieron, a nivel nacional, en 2011 (8% del total de accidentes), el factor desencadenante de los mismos ha podido ser un material insuficiente o inadecuado. Además, en siete de ellos, la causa ha sido un material deteriorado. Unas conclusiones que permiten interpretar que la calidad o adecuación del equipamiento de las personas rescatadas no suele ser la causa de su accidente.

Dicho esto, debemos hacernos la siguiente reflexión: si no es el equipo lo que falla cuando se hace la valoración sobre las causas de un incidente en la montaña que acaba en rescate, ¿qué es lo que falla?

Otro dato nos puede dar algunas claves: el 37% de los rescates a nivel nacional se consideran que están provocados por la falta de habilidad, experiencia o capacidad técnica de la persona rescatada a la hora de realizar con garantías la actividad que estaba realizando.

Sin embargo, a la pregunta que la campaña Montaña Segura realizaba a los excursionistas con los que se cruzaba en los caminos en el año 2011, el 98% de los encuestados afirmaron tener experiencia para realizar con garantías la actividad que estaban realizando.

Antes de salir

Esta falta de sintonía entre los datos indica algo muy evidente: los excursionistas tenemos una muy buena imagen de nosotros mismos y de nuestras capacidades. Y esto

parece válido para los excursionistas con poca experiencia que realizan actividades de baja dificultad y a los que la Guardia Civil suele rescatar con lesiones leves, por procesos propios de la actividad (deshidrataciones y agotamientos) o por extravíos. Pero también lo es para aquellos más experimentados y con trayectoria montañera, que son rescatados en menos ocasiones, pero por causas más graves y lesiones también más importantes.

Quizás deberíamos reflexionar sobre si realmente estamos poniendo todos los medios para garantizar nuestra seguridad y la de nuestro grupo durante una actividad. Todos, montañeros, excursionistas, senderistas, pensamos que a nosotros no nos puede pasar nada y, sin embargo, los datos dicen que un número determinado de

personas que salen por la mañana pensando lo mismo que nosotros se equivoca. ¿Mala suerte?

Por todo esto, es cierto que, con más atención, formación y experiencia progresiva, conseguiremos mejores resultados. Los accidentes e incidentes ocurren por uno o varios motivos, y algunos aspectos deberían formar parte de nuestro día a día en la montaña, independientemente de si somos expertos montañeros o senderistas ocasionales.

SERVICIO DE MONTAÑA DE LA GUARDIA CIVIL Y MONTAÑA SEGURA

UNA CAMPAÑA PARA TODOS

La campaña Montaña Segura va dirigida tanto a excursionistas con poca experiencia como a montañeros experimentados, porque la realidad nos dice que a todos les suceden incidentes. A los menos experimentados hay que transmitirles las pautas básicas sobre la planificación y comportamiento prudente en la montaña. A los experimentados hay que insistirles en que no deben dar nada por sabido, que es su vida lo que está en juego.

ALGUNOS CONSEJOS

- Fórmate adecuadamente en la actividad que estás realizando. Los clubes de montaña o las actividades guiadas son una fuente continua de experiencia y buen hacer.
- Planifica la actividad y mantente atento a las decisiones que tomas sobre la misma. Reconducir un plan que no está saliendo como creíamos o darse

la vuelta a tiempo y volver otro día pueden ser la mejor de las decisiones.

- Realiza actividades en progresión. Es evidente que siempre habrá una primera vez para una dificultad determinada, pero intenta que el salto no sea muy grande.
- Evita que la experiencia relaje tu atención. Aunque creas que po-

drás gestionar cualquier eventualidad que surja en el camino, intenta mantenerte atento y precavido.

- Realizar esa actividad cuya dificultad supera nuestra habitual experiencia con un guía será una manera más segura de llevarla a cabo y podremos disfrutar de la experiencia del profesional y de lo que nos enseñe.

■ INSCRIPCIÓN

Técnicos deportivos
Las pruebas de acceso al primer y segundo nivel de enseñanza de Técnico Deportivo en Deportes de Montaña y Escalada en Aragón se realizarán en la Escuela Refugio de Alquézar (Huesca), del 11 al 14 de septiembre.

■ GTEMA

Pruebas de acceso
Abierto el plazo de inscripción para las pruebas de ingreso en el Grupo de Tecnificación de Esquí de Montaña de Aragón para 2013. El plazo terminará el 21 de septiembre y las pruebas se realizarán los días 29 y 30.

■ CARRERAS

Copa y Campeonato de Aragón por montaña
El pasado domingo se celebró en la localidad de Bielsa la última prueba de la Copa de Aragón de carreras por montaña, organizada por el CM Wahkan Raiders. Los ganadores finales fueron, en categoría masculina: 1º Sergio Gimeno (Equipo Militar de Esquí), 2º Mario Bonavista (AD Maestrazgo) y 3º David Rebullida (CM Ibonciecho). En absoluta femenina, 1ª Vanessa Bataller, 2ª Isabel Sanjuán (Peña Guara) y 3ª Marta Rivera (Maratón Benasque). En veteranos ganó Manuel Martos, por delante de Victoriano Arazo y Juan Carlos Lassa (todos del CM Sarríos). También se celebró el Campeonato de Aragón de carreras por montaña. Gimeno, Bonavista y Rebullida fueron 1º, 2º, y 3º en absoluta masculina. En absoluta femenina, Sanjuán fue 1ª, seguida de Bataller y Rivera. En veteranos ganó Martos, por delante de Juan Ramón Tena (AD Maestrazgo) y Arazo.

■ GEOCACHING

Turismo de Aragón
Jugar descubriendo los pueblos de Aragón es la propuesta que lanza Turismo de Aragón. Consiste en seguir unas sencillas pistas con la ayuda del GPS para ir de un punto a otro. La siguiente ruta accesible desde la web www.turismodearagon.com, a través del enlace Senderos de Aragón, recorre la localidad zaragozana de Biel.

REUNIÓN | La Sociedad Española de Medicina y Auxilio en Montaña (SEMAM) se reúne en Chía, en el valle de Benasque

XIII Congreso de la SEMAM



Vista de la localidad de Chía, lugar donde se celebrará el próximo congreso de la SEMAM. JAVIER ROMEO

La Sociedad Española de Medicina y Auxilio en Montaña (SEMAM) nació en Zaragoza, lugar donde se inscribieron sus estatutos y se celebró su primer congreso hace 25 años. Tomó el testigo de las Jornadas Nacionales para médicos que organizaba la entonces Federación Española de Montañismo (FEM) para los asesores médicos de las federaciones territoriales españolas de montaña.

Apareció como una sociedad científica abierta a cuantos colectivos estuvieran interesados en el tema, por un motivo u otro. De ahí que agrupara a médicos, enfermeros, rescatadores, montañeses, instituciones públicas, clubes, federaciones, guías, guardas

MESA REDONDA

FORMACIÓN EN PREVENCIÓN

Ibercaja, entidad clave en la financiación de la campaña de prevención de accidentes en montaña de Aragón Montaña Segura, financiará la mesa redonda de la tarde del jueves 20 de septiembre y que lleva por título, 'La prevención: una asignatura pendiente'. En ella está previsto que participen expertos en prevención de accidentes de montaña de Chamonix y el valle de Aosta.



de refugios, trabajadores de la montaña y un largo etcétera de colectivos.

Era lógico que el nacimiento de la SEMAM se produjese en Aragón, donde se habían establecido los primeros grupos profesionales de rescate en montaña de la Guardia Civil, a semejanza con la tarea que realizaba la gendarmería en la vecina Francia. Fue impulsada por los aragoneses, muy sensibilizados por el hecho de que, en aquellos años, se producían en su territorio el 60% de todos los accidentes de montaña que se registraban en España. Una circunstancia que desbordaba sus estructuras asistenciales, pese a que sólo el 14% de los accidentados en su territorio

eran aragoneses. Todo esto creaba un auténtico y grave problema de salud pública.

Durante todos estos años, la SEMAM ha ido tratando, en sus congresos bianuales, todos y cada uno de los problemas que plantean el rescate y la asistencia médica a los accidentados en montaña. Pero, en la actualidad, una vez que se ha conseguido en Aragón un rescate medicalizado de calidad reconocida en todo el mundo, y solucionado el grave problema de la urgencia de la asistencia a los accidentados en montaña, se plantea en Aragón, muy seriamente, el problema de la prevención. Sobre todo porque un euro invertido en prevención supone diez euros de ahorro en asisten-

AGENDA DEPORTIVA

■ **Club de Montaña As Cimas**
Club de Montaña As Cimas Idelfonso Manuel Gil, 8 bajos. 50015 Zaragoza.
Tel.: 976 736 141.
club@ascimas.com
www.ascimas.com
Barranquismo
Fecha: 8 y 9 de septiembre.
Lugar: Source de la Bidouze y

Ourdaybi (Aquitania, Francia).
■ **Club de Montaña Pirineos**
San Lorenzo 9. 3º D. 50001.(Z)
Tel.: 976 298 787.
www.clubpirineos.org
info@clubpirineos.org
Escalada
Fecha: 8-9 de septiembre.
Lugar: San Fausto. Estella (Navarra).

■ **Montañeros de Aragón**
Gran Vía, 11. 50006 Zaragoza.
Tel.: 976 236 355. Fax: 976 236 439.
www.montanerosdearagon.org
administracion@montanerosdearagon.org
Senderismo
Fecha: 8 de septiembre.
Lugar: San Juan-Peñaflor.(Z).

Montañismo
Fecha: 9 de septiembre.
Lugar: Ibón de Ip.
■ **Club de Montaña San Jorge**
Rosas, 12.50009 Zaragoza.
Tel.: 691 874 033.
elwebmaster@gmsanjorge.com
www.gmsanjorge.com
Escalada

Fecha: 8 de septiembre.
Lugar: Benabarre (Huesca).
■ **CN Helios**
Parque Macanaz, s/n. 50018 Zaragoza.
Tel.: 976 520 367.
www.cnhelios.com
Montañismo
Fecha: 8 de septiembre.
Lugar: Pico Palas (Valle de Tena).

■ **Peña Guara**
Vicente Campo, 22002 Huesca.
Tel.: 974 212 450.
www.p-guara.com
p-guara@p-guara.com
Montañismo
Fecha: 8 y 9 de septiembre.
Lugar: Monte Perdido.
Senderismo

Calidad y urgencia

En Aragón se ha conseguido un rescate medicalizado de calidad reconocida en todo el mundo, y también solucionar el problema de la urgencia de la asistencia en montaña.

Prevenir es ahorrar

Ahora se trata de abordar seriamente el problema de la prevención, habida cuenta de que un euro invertido en prevención supone diez euros en ahorro de asistencia.



Alumnos de los Cursos Universitarios de Especialización en Medicina de Urgencia en Montaña (CUEMUM) realizando prácticas de rescate. CUEMUM



Actividad del Máster en Medicina de Urgencia en Montaña. CUEMUM

cia y porque el crecimiento exponencial de los servicios asistenciales, por culpa de una insuficiente inversión preventiva, es absolutamente insostenible. Máximo en momentos de crisis como los actuales.

Organizado por la FAM

Este deseo concreto de hablar sobre prevención de los accidentes de montaña en el foro de mayor representatividad que existe en España fue lo que motivó a la Federación Aragonesa de Montañismo, a través de su vocal de Salud y Prevención en Montaña, a solicitar la organización de este XIII Congreso de la SEMAM en Aragón.

Nadie duda que en sus primeras ediciones los congresos de la

SEMAM se realizaran en grandes ciudades como Madrid, Barcelona, Zaragoza, Valencia o Bilbao, por falta de infraestructuras; pero hoy, dado el nivel de desarrollo alcanzado en todo lo relativo a los deportes de naturaleza en nuestras montañas, es lógico esperar que sean los montañeses quienes lideren la preocupación y el desarrollo de las ideas en temas que tanto les afectan. Como bien reza en el programa de este XIII Congreso, se trata de 'Un Congreso de la montaña en la montaña'. Porque son los montañeses los que mejor conocen los problemas que se plantean en la montaña y, por tanto, quienes más capacitados están para abordarlos y solucionarlos.

SEMAM

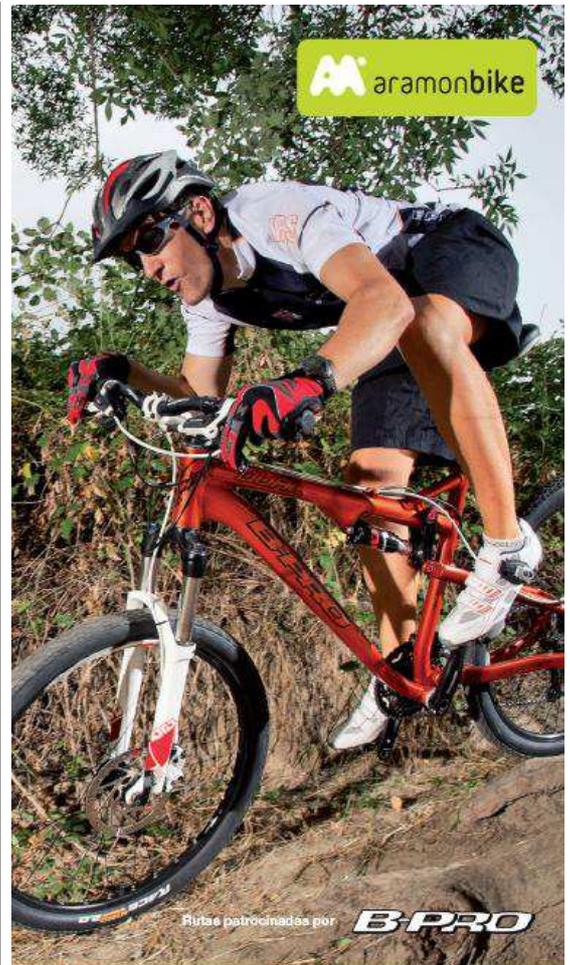
XIII CONGRESO DE PREVENCIÓN

Fecha: Del 20 al 23 de septiembre de 2012.
Lugar: Plaza de la Villa, 22465. Chía (Huesca).
Secretaría del congreso: cuemum@unizar.es.
Programa actualizado: www.semamweb.com.

En eso estamos, sin asustarnos por el escaso apoyo económico que, a causa de la crisis, vamos a tener de unos y otros. Al fin y al cabo, los montañeses siempre se caracterizaron por su austeridad y los montañeses estamos acostumbrados a los mayores sacrificios en nuestro esfuerzo por alcanzar la cima sin desfallecer, con fe inquebrantable en el futuro. Un futuro y una cima que, en este caso, tienen un premio muy especial: salvar vidas humanas en la montaña entre todos.

M^a ANTONIA NERIN ROTGER
 VOCAL DE SALUD Y PREVENCIÓN DE LA FAM
 PRESIDENTA DEL XIII CONGRESO DE LA SEMAM

JOSÉ RAMÓN MORANDEIRA
 ASESOR DEL PRESIDENTE DE LA FAM
 PRESIDENTE DEL COMITÉ CIENTÍFICO DEL XIII CONGRESO DE LA SEMAM



Las rutas BTT mas apasionantes del Pirineo.

La oferta de rutas BTT por etapas mas amplia y variada se llama ARAMONBIKE.

Autenticos recorridos mountain bike en los que te ofrecemos todo lo que necesitas para completarlos; alojamientos, traslado de equipajes, mapas y libros de ruta...

Adéntrate a través de caminos y senderos en una experiencia única por el corazón del Pirineo.

EPIC TRAIL 235 Km 6.500 mts ↑ 3/5 días	EPIC TRAIL XTREM 234 Km 6.700 mts ↑ 4 días	TURBÓN TOUR 107 Km 3.400 mts ↑ 2/3 días	TURBÓN TOUR LITE 114 Km 3.500 mts ↑ 3 días
TENA XTREM PRO 113 Km 3.346 mts ↑ 2/3 días	TENA XTREM LITE 89 Km 2.275 mts ↑ 2 días	GIRO del MONTSEC 111 Km 2.500 mts ↑ 2/3 días	GRAN de la RIBAGORZA 240 Km 6.000 mts ↑ 3/5 días
			GIRO de IBABENA 117 Km 3.000 mts ↑ 2/3 días

Nueva web
www.aramonbike.com

El límite lo pones tú.

9, bajos.

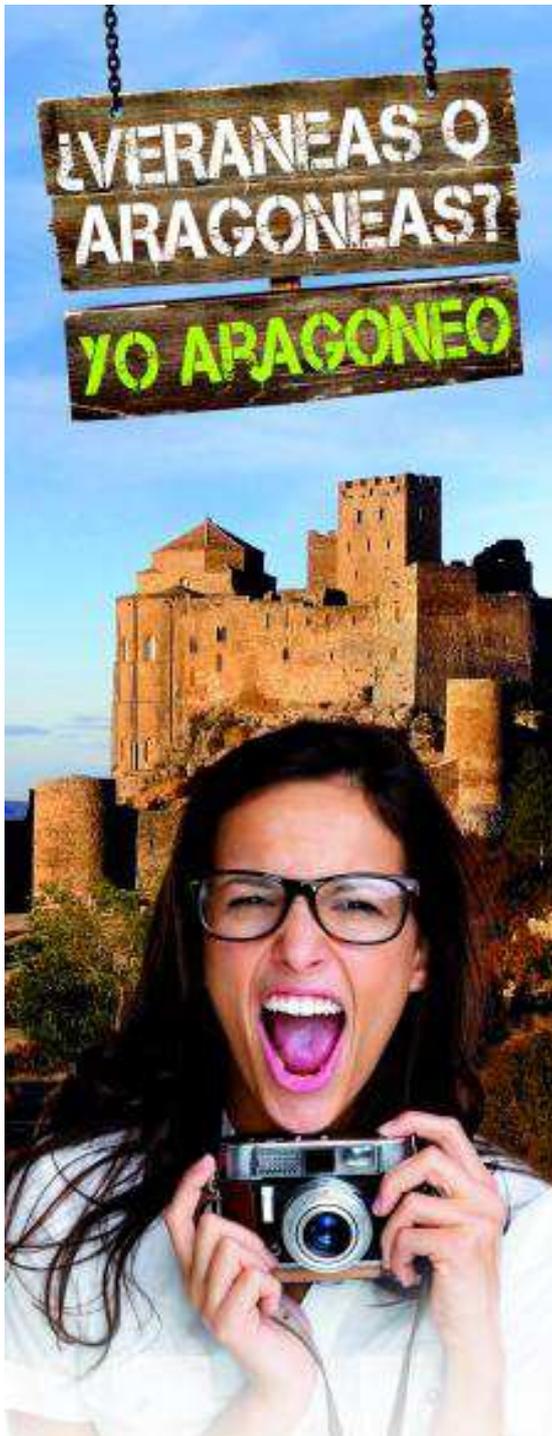
m
a.com

septiembre.
rdido y Ci-

Fecha: 9 de septiembre.
 Lugar: Portalet-Refugio de Pombie (Francia).
CM Isuara
 Mortero, 12. 50257 Gotor (Zaragoza).
 Tel.: 976 820 995.
 cmisuara@hotmail.com
Montañismo
 Fecha: 8 y 9 de septiembre.
 Lugar: Midi D'Ossau.

CM Os Andarines de Aragón
 Mariana Pineda, 7, 7º B. 50018 Zaragoza.
 Tel.: 976 061 514/615 972 697.
 www.osandarines.com.
 osandarines@osandarines.com
Montañismo
 Fecha: 10 de septiembre.
 Lugar: Balaitús.
Stadium Casablanca

Stadium Casablanca
 Vía Ibérica, 69-77. 50012 Zaragoza.
 Tel.: 976 562 875.
 administracion@stadiumcasablanca.com
 www.stadiumcasablanca.com
Senderismo
 Fecha: 9 de septiembre.
 Lugar: Panticosa-Cucuraza-Sierra Plana.



VEN A CONOCER ARAGÓN

Sigue Aragoneando a través de nuestra web

www.yoaragoneo.es

Rellena la encuesta con tus preferencias sobre Aragón, conseguirás una noche para dos personas en la Hospedería de Aragón que tú prefieras.



GOBIERNO DE ARAGON

ARAGÓN, un país de montañas

ESCAPADA | Ruta circular por Villafeliche, en la comarca Comunidad de Calatayud



Ruta de las fuentes y manantiales de Villafeliche

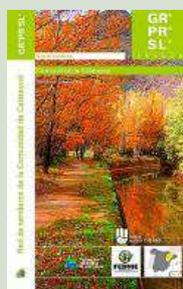
Vista de Villafeliche desde el SL-Z 57. PRAMES

La ruta comienza atravesando la localidad de Villafeliche por la calle de San Antón hasta la plaza de la Iglesia y el ayuntamiento. En lugar de seguir por la calle Mayor –continuación lógica de la calle de San Antón–, se toma la vía de la derecha, que desciende hacia el camino de la Vega.

Avanzamos por él hacia el suroeste entre frutales, hasta el cruce del PR-Z 93. Este sendero franquea un puente sobre el río Jiloca y ofrece la posibilidad de caminar hasta Montón o, por detrás de la estación de ferrocarril abandonada, tomar un camino que asciende en lazadas hasta un monumento dedicado al Sagrado Corazón de Jesús.

En este cruce (669 m) se inicia el SL-Z 57, que sigue recto, progresando por el camino de la Vega.

FICHA TÉCNICA



Horario a pie: 2 h 45 min.
Desnivel: 325 m.

Distancia horizontal: 9,5 km.

Dificultad: baja.

Tipo de recorrido: circular.

Lectura recomendada: "Red de senderos. Comunidad de Calatayud" (incluye cinco mapas E: 1:40.000). Prames, 2010.

TURISMO

LA PÓLVORA DE VILLAFELICHE

El pueblo de Villafeliche tuvo durante siglos una curiosa especialización en la fabricación de pólvora y llegó a contar, a comienzos del siglo XIX, con más de 200 molinos que, convenientemente separados entre sí, aprovechaban la fuerza

del río para moler y mezclar los ingredientes. Uno de ellos se ha rehabilitado como centro de interpretación y su visita permite realizar un atractivo paseo siguiendo la ribera del Jiloca, aunando así el interés etnográfico y el natural.

Luego se pasa junto a la ermita barroca de San Roque y, 250 m más adelante, se llega a una importante bifurcación (670 m; 600 m; 10 min). Se obvia la ruta de los molinos de pólvora y se continúa por el sendero que gira a la izquierda, abandona la vega del Jiloca y se interna por el barranco de las Planas.

Pronto se dejan a la izquierda unos corrales y el desvío a las ruinas de la ermita de San Marcos. La pista discurre por la rambla, entre terrazas cultivadas y pinar.

Nada más pasar una balsa y la desembocadura del barranco del Regacho, hay que abandonar el cauce y salir por una pista, a la izquierda. Después, se remonta por un barranco hasta la planicie cerealista superior, para alcanzar, junto a la carretera N-234, la paridera de las Planas (780 m; 3,2 km; 50 min).

Barrancos y fuentes

Atravesamos la calzada y, por un talud, subimos a la carretera vieja, que rodea el monte y encara hacia el N para ingresar en una pista, hacia la derecha, bajo una caseta. Se avanza en esa misma dirección, remontando el barranco del Regacho. Luego, en un cruce, seguiremos por otra pista a la derecha que discurre a lo largo del citado cauce. Rápidamente se accede a un cruce (4,9 km; 1 h 15 min) y se continúa a la izquierda.

Desde este lugar se asciende por un impresionante escenario de cultivos abancalados, regados por la fuente de los Cepos (936 m; 5,2 km; 1 h 30 min).

El camino tiende hacia la izquierda y, junto a la fuente, conecta con una pista a la derecha, de la cual parte un sendero que gana la pared rocosa de la plataforma culminante. Se continúa por encima de ella, por el borde de la planicie, hasta alcanzar un trayecto de bajada que describe dos fuertes revueltas y conduce a la fuente Nueva (942 m; 6,6 km; 1 h 45 min), manantial que riega almendros y cerezos.

Tras superar un colmenar y un corral, se desemboca en una pista que, hacia el oeste, inicia un fuerte descenso por una estrecha val abancalada con almendros. Más abajo se obtiene una vista fenomenal de Montón y el calvario de Villafeliche. La bajada prosigue en zigzag y por unas canteras de yeso hasta las inmediaciones de una fábrica, muy cerca de la N-234 (707 m; 8,5 km; 2 h 20 min). Se cruza bajo ésta en dirección al cementerio de Villafeliche. Antes de alcanzar la escuela y la calle de San Antón, un camino permite recorrer el mirador del Calvario y visitar el castillo (715 m; 9,5 km; 2 h 45 min). Desde la fortaleza se accede al centro de la población por las calles del Hospital y Mayor.

PRAMES