

Tarjeta 2016 La clave para formar parte del colectivo montañero



La actual licencia federativa tiene validez hasta el 31 de diciembre de 2015. PRAMES

Hace muy poco tiempo, en octubre, celebrábamos haber llegado a los 10.000 federados, una cifra que indica el atractivo que ejerce nuestro deporte y, por supuesto, el escenario donde lo practicamos: las montañas.

Pero también es una señal de confianza hacia los clubes de montaña y hacia la propia Federación Aragonesa de Montañismo, como el marco más adecuado para realizar actividades deportivas relacionadas con la montaña. Para ser federado aragonés es necesario pertenecer a un club de montaña de Aragón, desde el que se puede acceder con seguridad a numerosas actividades programadas e ir ganando experiencia. Además, son lugares abiertos a la convivencia y el compañerismo, que forman

parte de los valores intrínsecos de montañismo.

La licencia federativa cubre los accidentes deportivos, es decir, aquellas patologías traumáticas producidas de forma súbita durante la práctica de nuestro deporte. No obstante, de cara a la práctica de actividades de alpinismo, senderismo y travesías en montañas extraeuropeas se ha gestionado con la compañía aseguradora (FIATC) la posibilidad de contratar, mediante una sobrepaga, un complemento que cubra otras urgencias por posibles enfermedades y contingencias médicas (apendicitis, infartos, neumonías, etc.).

Como es sabido, la licencia tiene la validez del año en curso, por lo que la actual solo es válida hasta el 31 de diciembre de 2015. Así que, si quieres tener cobertura

desde el 1 de enero de 2016, recomendamos que tramites tu licencia lo antes posible.

Novedades

Entre las novedades, queremos destacar que para el 2016 no se han subido los precios y que se ha ampliado el seguro a la práctica de marcha nórdica en todas las coberturas y categorías, y a la de kayak, en la Cobertura B. Infórmate de todo ello en tu club, consultando también los descuentos en tarjetas de familia numerosa.

La tramitación se realiza a través de los más de 150 clubes aragoneses, a los que la FAM ya les ha enviado la información pertinente y desde los que se remiten las diferentes relaciones a la federación.

Todos los listados recibidos a

partir del 25 de noviembre y hasta el 27 de diciembre entrarán en vigor el 1 de enero de 2016. Aquellos que se reciban desde el lunes 28 de diciembre hasta el 3 de enero del nuevo año tendrán fecha de validez a partir del 5 de enero. Los siguientes seguirán la norma habitual: relaciones recibidas de lunes a jueves se darán de alta el sábado de esa misma semana; y las recibidas de viernes a domingo lo harán el siguiente martes.

Junto a la tarjeta, se recibe también una serie de documentación anexa. Se debe revisar la póliza contratada, así como prestar atención a las recomendaciones de cómo actuar en caso de accidente.

En esta circunstancia, hay que avisar en cuanto sea posible, y siempre antes de 7 días, al teléfono de asistencia 24 horas de

FIATC, donde, una vez facilitados los datos solicitados, informan de los centros médicos a los que se puede acudir según el lugar donde se encuentre el accidentado.

Comentar, finalmente, que la licencia federativa es un documento personal e intransferible, y que se debe llevar siempre encima, porque además del seguro que lleva aparejada, con ella se pueden disfrutar de otras ventajas y descuentos, presentándola junto al DNI.

Infórmate de todo ello y no tardes en federarte para disfrutar de la montaña con seguridad, formando parte de un colectivo que tiene tus mismos intereses y dentro de una federación que se encarga de defenderlos ante las administraciones públicas.

CARMEN MALDONADO
Gerente de la FAM

II-III / ENTREVISTA CON MARIANO SORIANO, DIRECTOR GENERAL DE DEPORTES

IV-V / GANADORES DE LA X EDICIÓN DEL CONCURSO 'PAÍS DE MONTAÑAS'

VI / TRAVESÍA INVERNAL DESDE EL REFUGIO DE LIZARA A GABARDITO POR EL GR 11

VIII / BENASQUE ACOGIÓ UNA NUEVA REUNIÓN DE LOS CENTROS DE TECNIFICACIÓN

PROMUEVE:



CON LA GARANTÍA EDITORIAL DE:



PATROCINAN:



ARAGÓN país de montañas

ENTREVISTA | Mariano Soriano, director general de Deportes

«El montañismo va a poder opinar»

Mariano Soriano Lacambra (Zaragoza, 1963), director general de Deportes, es licenciado en Educación Física y en Derecho y Máster en Derecho Deportivo. Entre sus propuestas para esta legislación está la elaboración de un Plan Estratégico del Deporte en la Comunidad, el primero de estas características en Aragón y que pretende ser un instrumento de planificación real en materia deportiva.

Aunque usted practica balonmano, también le gusta la montaña. ¿Cuál es su relación con la misma?

Cada vez practico menos balonmano y más montaña, aunque mantengo con el balonmano una cita anual con el Campeonato de España de Veteranos. Mi atracción por la montaña se la debo a mis padres que desde bien pequeño me llevaban a disfrutar las vacaciones veraniegas a los valles de Ansó y Hecho. Desde una modesta práctica del senderismo, los paseos por la montaña con buena compañía y mi vínculo pirenaico siguen siendo un placer comparable con muy pocas cosas.

Se ha alcanzado la cifra de 10.000 federados en montaña, siendo una tarjeta totalmente voluntaria. ¿Qué opina al respecto?

Creo que es un éxito indudable y un indicador muy positivo acerca de la importancia del asociacionismo como eje vertebrador de la práctica deportiva. Un papel que la FAM ha sabido interpretar muy bien, porque también ha fortalecido a los clubes deportivos integrados en ella. La actividad deportiva de las federaciones no debe concentrarse únicamente en la competición, aunque sea una de sus líneas principales de trabajo; hay que abrirse a otras vías de práctica. Es cierto que el montañismo lo permite con mayor facilidad, pero en otras modalidades hay que incidir en este sentido con más decisión.

A propósito de lo anterior, ¿cómo valora la incidencia de los deportes de montaña en la economía de nuestra comunidad?

Cuando hay 10.000 personas oficialmente adscritas a una actividad deportiva que además lleva aparejada un tránsito de personas de un lugar a otro del territorio aragonés, sin contar con las que no se afilian, o las que viene de otros puntos geográficos, creo que hablar de la importancia económica del fenómeno es algo que cualquiera comprende. La incidencia del deporte, y del montañismo en particular, en el modelo económico de la sociedad aragonesa es un hecho innegable y



En las pasarelas del río Martín, entre Peñarroyas y Obón. PRAMES



En una de sus salidas a la montaña. PRAMES



Mariano Soriano.



En el campo.

debe tenerse en cuenta desde todas las instancias.

¿Y cómo valora nuestras infraestructuras montaÑeras, los refugios guardados y los senderos homologados?

Creo que los refugios de montaña y los senderos diseñados y homologados en Aragón son un referente en el ámbito montaÑero nacional, y deben seguir siéndolo. Suponen una infraestructura deportiva que da a conocer el entorno natural aragonés fuera de nuestra Comunidad, y que permite el acceso a los deportistas de esta modalidad a la montaña con seguridad y una cierta comodidad. Debemos continuar manteniendo y mejorando estas infraestructuras entre todos, aunque el momento no sea el más idóneo para la inversión.

«EL DEPORTE Y EL MEDIO NATURAL TIENEN UN PAPEL MUY IMPORTANTE EN EL PLAN ESTRATÉGICO»

¿Cuál es su punto de vista acerca del programa de tecnificación en montaña y la Escuela de Montaña de Benasque, que es el único centro especializado de este tipo en España?

Creo que necesita un impulso por parte de las entidades federativas a las que afecta (española y aragonesa) y una mayor visualización ante la sociedad aragonesa. Las actividades dirigidas a la tecnificación deportiva en Aragón deben mejorar en aspectos cualitativos y de eficacia. Hace falta coordinar los esfuerzos y fijar criterios de trabajo claros.

¿Puede avanzar cómo se va a integrar el montaÑismo en el futuro plan estratégico del deporte?

El deporte y el medio natural tiene un lugar muy importante en el debate que se va a llevar a cabo en la elaboración del Plan Estratégico del Deporte en Aragón, también el deporte y el turismo, la actividad federativa y de los clubes, la tecnificación y, cómo no, las infraestructuras. En todos estos asuntos se van a determinar objetivos y preparar actuaciones, y el mundo del montaÑismo va a poder opinar y aportar propuestas. Queremos compartir ilusiones y diseñar proyectos de futuro entre todos. **Para finalizar, ¿puede recomendar una excursión, algún paraje de montaña que le atraiga especialmente?**

De las últimas que he realizado, recomendaría el camino viejo de Buesa a Fanlo, que atraviesa el maravilloso paraje del bosque de la Pardina del Señor, recomendable para el otoño por su colorido, aunque posiblemente ahora ya sea tarde. Como ascenso a un pico, por cuestiones afectivas, me encanta Peñaforca.

FAM

NOTICIAS DEPORTIVAS

■ BELÉN MONTAÑERO
El Pueyo de Barbastro

Como todos los años, se está preparando el tradicional Belén MontaÑero de la FAM, que se celebrará el próximo 13 de diciembre y que este año organizará MontaÑeros de Aragón de Barbastro. El paseo culminará en El Pueyo, un magnífico mirador sobre las tierras del Somontano, Guara y los Pirineos. Las inscripciones están abiertas en www.fam.es y se pueden tramitar en las oficinas de la FAM y en la sede del club organizador.



■ ESCALADA
XXVI Reunión Escaladores GAME

Recordamos que este próximo fin de semana tendrá lugar la nueva edición de la Reunión de Escaladores del GAME, que organiza Peña Guara y se celebrará en el refugio de Riglos. Más información en <http://p-guara.com/>.



■ JORNADAS MONTAÑERAS
MontaÑeros de Aragón de Barbastro

El pasado viernes 20 de noviembre, comenzaron las tradicionales Jornadas MontaÑeras que, todos los años, organiza MontaÑeros de Aragón Barbastro con la colaboración del Ayuntamiento de Barbastro, la Diputación Provincial de Huesca y la FAM. En paralelo a las charlas proyecciones se puede visitar la exposición fotográfica de montaña. Todas las proyecciones tendrán lugar en el Centro de Congresos y Exposiciones de Barbastro, a partir de las 20.00, excepto la proyección del día 8 de enero, que se celebrará en el salón de actos de la UNED de Barbastro.

Programa:

- Martes, 24 de noviembre: 'El camino del destierro de San Ramón. De Barbastro a Roda', a cargo de Daniel Vallés.
- Viernes, 27 de noviembre: presentación del libro 'El armario del abuelo', por su autor, Jorge Delgado, que trata sobre la amistad montaÑera entre Raymon D'Espouy y Julián Delgado Úbeda, histórico presidente de la Federación Española de MontaÑismo y arquitecto de emblemáticos refugios de montaña como el de Góriz.
- Martes, 1 de diciembre: 'Ascensión a una cumbre virgen en el Himalaya nepalí. Pico de Boltoña 6.430 m', de la mano de Ángel Salamanca.
- Jueves, 3 de diciembre: 'Encuentro pirenaico de esquí de montaña, marzo 2015, en Bielsa', a cargo de la organización de MontaÑeros de Aragón de Barbastro.
- Viernes, 8 de enero: 'Expedición al Machu Picchu (Perú) por el Abra del Salkantay', con Javier Subías. Salón de Actos de la UNED, a las 20.00.

■ CHARLA
Taller de reparación de esquís

Este jueves, a las 20.00, tendrá lugar la charla titulada 'Taller de reparación de esquís', a cargo de Gabriel Lozano, en la sede del Club Alpino Universitario (Servicio de Actividades Deportivas, Pabellón Polideportivo Universitario, Ciudad Universitaria, c/ Pedro Cerbuna, 12, Zaragoza). Información: www.clubalpinouniversitario.com.

■ PREMIOS
MontaÑeros de Aragón

Esta tarde tendrá lugar el acto de entrega anual de los 'Premios y distinciones de MontaÑeros de Aragón', en la sede del club (Gran Vía, 11, de Zaragoza), a las 21.15. Premiados: insignias de plata de Socios Honorarios para Juan Ángel Abad y María Elena Saenz; trofeo Eduardo Blanchard, a la mejor actividad, para José Ramón Cónor, Alejandro Cortés, Agustín Osés y José Racaj, miembros de la expedición a los Andes Bolivianos 40 años después; trofeo Rabadá y Navarro, a la trayectoria deportiva, para Alberto Hernández; trofeo Edil, de veteranos, para José Soriano; trofeo Víctor Carilla, a la mejor actividad juvenil, para Liena Burillo, Celia Jiménez y Sonia Marquier; y placas de reconocimiento para Aragón Aventura, Begoña Lorente, Ignacio Ferrando, Israel Tena y Manuel Calvo.

ARAGÓN
TU REINO

www.turismodearagon.com

www.facebook.com/TurismodeAragon

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

VIVE ARAGÓN EN TU MOVIL

ARAGÓN GOBIERNO DE ARAGON

PREMIOS | Ganadores de la X edición del concurso de fotografía 'País de montañas'



Camino de la montaña

'Piedra a piedra', de Rafael Coreo, primer premio del X concurso de fotografía de la FAM.

El concurso anual de fotografía 'País de montañas', que desde hace 10 años convoca la Federación Aragonesa de Montañismo, ya tiene trabajos premiados.

En cada edición, se busca un tema relacionado con las montañas, y sobre este tienen que girar las fotografías presentadas a concurso, una especie de argumento o hilo conductor que no solo sirve para guiar temáticamente los trabajos de fotografía, sino para reflexionar sobre algún aspecto del montañismo y su escenario.

En esta ocasión, el título del concurso ha sido: 'Camino de las montañas'.

Desde tiempos inmemoriales, las montañas han sido para el hombre lugares misteriosos, cuando no mágicos, en aquellas épocas en las que se pensaba que estaban habitadas por dios-

es o seres de distinta naturaleza, benignos o malignos, a los que no se debía molestar. No existía, por tanto, ningún interés por adentrarse en ellas más allá de las zonas de uso, de un propósito económico o de abastecimiento, o de la necesidad de paso.

Pese a la existencia de culturas montañosas que englobaban comunidades de diferentes valles y vertientes, las montañas, por lo general, suponían una barrera natural de separación entre territorios.

Esto ha obligado a trazar caminos a través de su orografía para poder franquearlas y transitar por su interior, recorriendo valles, laderas y collados; atravesando bosques y cruzando ríos. Esto también obligó a esas mismas sociedades a vencer sus miedos ancestrales.

Los caminos son muy anti-

guos. Surgidos a partir del paso de animales, esas rutas pasaron a ser vías de comunicación entre diferentes grupos humanos y fueron fijándose a lo largo de milenios, aunque, en Europa, será en época romana cuando empiecen a convertirse en una red organizada.

Estos caminos, fundamentales en la expansión económica y militar de Roma, permitieron el tránsito de mercancías y personas entre ambos lados de los Pirineos de una forma más fluida y eficaz. Con el tiempo, estas vías de paso se han transformado o borrado parcialmente, si bien siguen quedando algunos vestigios importantes, como sucede con la calzada romana del Puerto de Palo, que recorre el valle de Hecho.

La calzada de Puerto de Palo (Summus Pyrenaeus) derivó en Camino de Santiago, al igual que

la vía que bajaba desde el Summus Portus, el Somport o 'alto puerto' que comunicaba ambas vertientes del Pirineo por el valle del Aragón, que acabaría siendo la ruta Jacobea por excelencia en Aragón. Ambos itinerarios están hoy señalizados como GR 65.3.

No son estos los únicos pasos que atraviesan los Pirineos de norte a sur. Están los del Portalet, los puertos de Bujaruelo, Barrosa, Biello de Bielsa, de la Madera, de la Pez y de la Glera, o el Portillón de Benasque. Alguno sigue siendo un paso fronterizo clave, como el del Portalet, en el valle de Tena. El resto son vías recuperadas de una u otra forma para el montañismo.

Pero, además de estas antiguas vías de comunicación transfronterizas, hay otros muchos caminos tradicionales que comunicaban localidades mon-

tañesas; o que se dirigían a zonas de explotación, como bosques o pastos (los también denominados puertos, adonde se llevaba el ganado en primavera y verano). En relación con la ganadería, está la fantástica red de cabañeras, cañadas y veredas tejida en el territorio, que es patrimonio de todos.

Muchos de esos caminos tradicionales conservan buena parte de su encanto original, encauzados entre muros, con tramos empedrados o flanqueados por hermosos setos y prados. La señalización de algunos como Grandes Recorridos, Pequeños Recorridos o Senderos Locales supone una renovación de su uso.

Este año, la FAM ha querido rendir un homenaje a estos restos de caminos, sendas y calzadas romanas que han surcado nuestros Pirineos y que han lo-

PREMIADOS Rafa Cored, primer premio; José María Cereza, segundo premio, y Javier González, accésit. El tercer premio ha quedado desierto. Los premios se podrán recoger en la FAM a partir del 9 de diciembre.

NO PREMIADOS. Los trabajos no premiados se podrán retirar en el plazo de un mes, a contar desde la fecha de publicación del fallo del concurso, tras el que pasarán a formar parte de los archivos de la federación.



'Portillón de Benasque', de José María Cereza, segundo premio.



'Frondosidad en el camino', de Javier González, accésit.

grado perdurar hasta nuestros días, proponiéndolos como tema del X concurso de fotografía 'País de montañas', cuyo plazo de presentación de trabajos finalizó el 1 de octubre.

Los premios se podrán pasar

a recoger por la sede de la FAM a partir del día 9 de diciembre, mientras que los trabajos que no han sido premiados se podrán retirar durante el plazo de un mes, a contar desde la fecha de publicación de los resultados

del concurso. Transcurrido este período, los trabajos no recogidos pasarán a formar parte de los archivos de la federación.

MARIANO ADÁN
Comité de Iniciación y
Comunicación FAM

PREMIOS

1^{er} premio

Autor: Rafael Cored Penilla.
Título: 'Piedra a piedra'.
Cámara: Nikon D5100.
Datos: Torla, agosto de 2015.
Premio: 200 euros, un lote de libros de Prames y una mochila FAM.

2^o premio

Autor: José María Cereza Abadías.
Título: 'Portillón de Benasque'.
Cámara: Nikon D7100.

Datos: Portillón de Benasque, 27 de junio de 2015.
Premio: 120 euros.

Accésit

Autor: Javier González Martín.
Título: 'Frondosidad en el camino'.
Cámara: Eos Cannon 550; objetivo Cannon 28-135 mm.
Datos: calzada romana, en valle de Hecho. 3 de mayo de 2015.
Premio: una mochila FAM.

Jurado

El jurado ha estado compuesto por el secretario de la FAM, Fernando Sainz de Varanda; su vicepresidente por Zaragoza y responsable del Comité de Defensa de la Naturaleza, Fernando Lampre; el vicepresidente de Formación, Fernando Lahoz; la gerente, Carmen Maldonado; y el presidente, Luis Masgrau. Entre el fallo del jurado, se decidió dejar desierto el tercer premio.

SEAS COMO SEAS TENEMOS UNA MONTAÑA PARA TI

#MÁSQUESKI
#ESTOESVIDA
#SINFILTROS

#ARAMÓN por @missedano

¡ABRIMOS EL 28 NOVIEMBRE!

Ven a esquiar este fin de semana
a **FORMIGAL-PANTICOSA** y
JAVALAMBRE-VALDELINARES

Cerler próxima apertura **4 diciembre**

CERLER
FORMIGAL-PANTICOSA
JAVALAMBRE
VALDELINARES



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

GRAN RECORRIDO | El club Lo Bisaurín organiza la próxima salida de 'Aragón a pie por GR'

Travesía invernal desde el refugio de Lizara a Gabardito por el GR 11

Esta semana os proponemos una nueva andada, que transcurre por los Pirineos occidentales y que tendrá lugar el día 6 de diciembre, dentro del programa 'Aragón a pie por GR', que promueve la Federación Aragonesa de Montañismo.

La travesía desde el refugio de Lizara a Gabardito es una de las etapas del Sendero GR 11.1 y una ruta espléndida para contemplar el entorno montañoso de las cabeceras de los ríos Osia y Aragón Subordán.

Muchos montañeros aragoneses la habrán recorrido ya en verano y otoño, pero no tantos en invierno, época en que las perspectivas cambian y las grandes cumbres toman protagonismo en los paisajes sin fin que la cordillera va descubriendo a aquellos andarines que, a ritmo pausado, van adentrándose en sus dominios.

El Bisaurín (2.667 m) será sin duda uno de los principales protagonistas del itinerario que recorreremos. El trayecto, sin embargo, nos permitirá divisar muchas más montañas a medida que vayamos ascendiendo a cotas más altas, y en cada lazada del camino, mientras se respira hondo, nos irá ofreciendo nuevos horizontes, dominando cada vez territorios montañosos más alejados.

La ruta se inicia en el refugio de Lizara (1.540 m) y toma el camino que se dirige al collado de Lo Foratón, ya visible desde el comienzo. En unos 15 minutos, se alcanza una fuente con abrevadero, la Fuenfría, muy famosa entre los pastores y lugareños por el frescor de sus aguas.

Poco a poco, entre praderíos y bajo los primeros farallones de Fetás, que flanquean el camino, se va ascendiendo en zigzag, ganando altura progresivamente. La ruta nos da un respiro en las inmediaciones de la plana de Fetás (50 minutos) donde se alcanza un mirador natural maravilloso que nos permitirá contemplar los mallos de Lecherín, el pico Riguelo o de Lecherín, Collarada y el macizo de Bernera, entre tantas otras alturas. Ya queda cerca el collado de Lo Foratón (2.016 m), que desde aquí se alcanza prácticamente sin esfuerzo.

Panorámicas

Desde el collado, y si el tiempo acompaña, nos dirigiremos por una amplia cresta herbosa de moderada pendiente al Puntal Alto de Lo Foratón (2.154 m), en un trayecto sin especiales dificultades que, en 20 minutos, nos conduce al hito cimero. Las panorámicas desde aquí compensan con creces el esfuerzo: la mole del Bisaurín



Llanos de Lizara, donde se iniciará la salida de 'Aragón a pie por GR'. LUIS ANDRÉS ORIVE

preside el escenario, al que se suman Punta Agüerri (2.447 m), Secús (2.351 m), la sierra de las Cutas y, más alejadas, otras cumbres prominentes del valle de Echo, como Peñaforca (2.390 m) y Lenito (2.339 m). Las vistas hacia el sur también atraen la mirada: la villa de Aragüés del Puerto, las tierras llanas de la Canal de Berdún y, como telón de fondo, Peña Oroel y las sierras de San Juan de la Peña y de Santo Domingo.

Iniciar el descenso

Tras tomar un refrigerio, desandaremos el camino hasta el collado para iniciar el descenso. Nos adentraremos aquí en los pastizales de altura que aprovechan los pastores de la Val d'Echo con sus ganados durante la temporada de verano. Varias cabañas y refugios se suceden en el recorrido, como el de la Plan d'Aniz y el Dios te Salve.

Después, la ruta se aproxima al barranco de Agüerri y, poco a poco, las paredes de roca de la Cima Blanca y Peña Agüerri irán dominando el paisaje. Pasaremos también por el conocido salto de la Vieja y su caída de agua.

Ya alcanzando el último tramo, los bosques de pino nos anunciarán la cercanía del refugio de Ga-

DATOS PRÁCTICOS

Fecha: 6 de diciembre.
Duración estimada: 5 h.
Desnivel de subida: 615 m.
Desnivel de bajada: 755 m.
Tipo de recorrido: Travesía.
Lugar y hora de salida: Refugio de Lizara, a las 9.00. Retorno a Lizara en autobús desde el refugio de Gabardito.
Organiza: Asociación Deportiva Lo Bisaurín.
Inscripciones: clublo-bisaurin@gmail.com.
Fecha límite: 2 de diciembre.
Más información: lo-bisaurin.blogspot.com y teléfonos: 629 806 388 y 635 340 418.



Pico Bisaurín. LUIS ANDRÉS ORIVE

bardito (1.400 m) y su precioso entorno. Los grandes cortados y laderas pétreas que enmarcan el desfiladero de la Boca del Infierno, visibles desde aquí, nos darán el último regalo del día.

La jornada finalizará con una

comida en el refugio, que al calor de la chimenea nos permitirá recobrar fuerzas y prolongar los momentos especiales vividos en esta andada montañera. En definitiva, un itinerario atrayente nos espera, adornado con las prime-

ras nieves del invierno que ya cubren nuestro Pirineo, al que desde la Asociación Deportiva Lo Bisaurín, de Aragüés del Puerto, os invitamos a recorrer.

ELENA GÓMEZ CHICO
 Asociación Deportiva Lo Bisaurín

Promoción Especial

Viaje romántico

Elige destino y sorprende a tu pareja con un regalo muy especial

Hotel Barceló Monasterio de Boltaña



PVP 235 €

por solo 129 €

Habitación Doble Superior / desayuno

Entrada para dos personas al Circuito SPA, Aguas del Ara

Elige entre:

- Cena para dos personas
- Tratamiento Cavaterapia Perlage

Oferta válida para todo el año 2015. Sujeto a disponibilidad en el momento de realizar la reserva.

Hotel Eurostars Reina Felicia de Jaca



PVP 180 €

por solo 129 €

Habitación Doble / desayuno

Entrada para dos personas al SPA Circuito Termal

Elige entre:

- Cena romántica para dos personas
- Bañera hidromasaje para dos personas con botella de cava en la habitación.

Oferta válida para todo el año 2015. Sujeto a disponibilidad en el momento de realizar la reserva.

Hotel Balneario Alhama de Aragón



PVP 210 €

por solo 129 €

Una noche en habitación doble / desayuno

Elige entre:

- Acceso a la piscina activa termal / Acceso a circuito Aqualhama
- Cena para dos personas / Acceso a la piscina activa termal / Tratamiento chorro termal

Oferta válida para todo el año 2015. Sujeto a disponibilidad en el momento de realizar la reserva.

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

por solo
129 €
precio paquete para dos personas

Conseguir uno de estos viajes de ensueño es muy fácil

1. HAZ TU RESERVA

Envía un e-mail a promocionesheraldo@halcon-viajes.es
Llama al teléfono 976 221 030

2. RECOGE TU VIAJE

Canjea este cupón en cualquier agencia de Halcón Viajes por tu pack de viaje. Consulta el listado de agencias en www.halconviajes.com

VALE

x 1 estancia para 2 personas en uno de estos lugares de ensueño

- Hotel Barceló Monasterio de Boltaña
- Hotel Reina Felicia de Jaca
- Hotel Balneario Sercotel Alhama de Aragón
- Hospedería Palacio Iglesias del Cid
- Hospedería Monasterio de Rueda
- Hospedería Castillo del Papa Luna

por solo 129 €

Halcon

HERALDO
DE ARAGON

¡NOVEDAD!

Hospedería Palacio Iglesias del Cid



PVP 180 €

por solo 129 €

Habitación doble / desayuno

Cena romántica para dos personas

Bombones y cava en la habitación

Entrada para dos personas al SPA

Oferta válida para todo el año 2015. Sujeto a disponibilidad en el momento de realizar la reserva.

¡NOVEDAD!

Hospedería Monasterio de Rueda



PVP 180 €

por solo 129 €

Habitación doble / desayuno

Detalle de bienvenida

Cena para dos personas, bebidas incluidas

Visita guiada al Monasterio

Oferta válida para todo el año 2015. Sujeto a disponibilidad en el momento de realizar la reserva.

¡NOVEDAD!

Hospederías Castillo del Papa Luna



PVP 180 €

por solo 129 €

Habitación doble / desayuno

Cena romántica para dos personas

Bombones y cava en la habitación

Oferta válida para todo el año 2015. Sujeto a disponibilidad en el momento de realizar la reserva.

ENCUENTRO | Reunión de los centros de tecnificación en Benasque

Intercentros FAM 2015



Participantes en el encuentro de centros de tecnificación aragoneses, en Benasque. DAVID CASTILLO

El programa de alto nivel de la FAM, creado en 1997, reúne a cerca de un centenar de deportistas de las especialidades de escalada deportiva, esquí de montaña, carreras por montaña y alpinismo. Todos ellos provienen de diversos clubes de montaña de la geografía aragonesa, donde se iniciaron en su actividad deportiva.

El pasado fin de semana, 20, 21 y 22 de noviembre, este grupo se reunió en la Escuela de Montaña de Benasque, Centro Especializado en Tecnificación Deportiva en Alta Montaña (único centro reconocido por el Consejo Superior de Deportes en esta modalidad deportiva). Los deportistas y sus técnicos en las especialidades descritas aprovecharon la ocasión para realizar sus correspondientes actividades, recibir formación complementaria y hacer espíritu de un único equipo FAM.

Durante las jornadas del sábado y domingo se realizaron tres talleres formativos: nutrición en los deportes de montaña, tratamiento del dolor y un último taller de seguridad en montaña y orientación. Con estos talleres se pretende ampliar la formación que reciben los miembros de la tecnificación deportiva y deportistas de las selecciones.

César Castellanos Miguel (dietista-nutricionista, fisioterapeuta y profesor de la USJ) impartió una charla dirigida a todo el grupo

presente sobre nutrición en el alto rendimiento en los deportes de montaña. En la misma habló de las distintas variables de obtención de energía, dependiendo de la actividad física, realizando recomendaciones nutricionales según la especialidad (fuerza o resistencia). Además, hizo hincapié en la necesidad de hacer una correcta y completa alimentación antes, durante y después de la práctica deportiva, incluida la hidratación, para evitar multitud de suplementos nutricionales, que en varios casos han generado un debate sobre su efectividad.

Rafael Giner Nicolás (fisioterapeuta y profesor de la USJ) presentó un interesante taller sobre el conocimiento del dolor, factor que puede provocar un evidente descenso del rendimiento deportivo (no siempre relacionado con una lesión inmediata) y cómo un placebo puede evitar su aparición. También recaló que el 'control' es una herramienta tanto para disminuir el dolor, como para aumentar el rendimiento.

Manolo Rodríguez González (Greim, Técnico Deportivo de Esquí Alpino y Alta Montaña) presentó unas pautas a la hora de planificar cualquier actividad en montaña, recordando la necesidad de evaluar la misma con posterioridad, para mejorar de cara a futuras salidas. También comentó, desde el punto de vista

del rescatador, sencillas acciones para agilizar el rescate en montaña profesional. Por último, se realizaron prácticas de orientación a partir de las diferentes apps, toma de coordenadas UTM y manejo de la brújula y el mapa, que junto con el teléfono móvil, una carga auxiliar para el mismo y un botiquín, han de ir siempre en cualquier actividad deportiva en montaña, independientemente del nivel.

Anteriormente a estos talleres, durante la velada del viernes, Fernando Lahoz (vicepresidente de la FAM en formación y tecnificación) y David Castillo (director técnico) presentaron y detallaron a los deportistas las diferentes actuaciones de la FAM. Para finalizar, recordaron que los deportistas del programa tienen un gran papel: ser embajadores del montañismo aragonés y representantes de los 10.000 federados y 170 clubes que componen la FAM, en todas las actividades y competiciones en las que participan. Con la celebración de este 'Intercentros', les damos todo nuestro apoyo y ánimo.

Si estás interesado en pertenecer al este programa o si conoces algún deportista con un gran nivel en tu club, puedes ponerte en contacto con la FAM para saber cómo acceder a este programa y su actividad.

DAVID CASTILLO
Director Técnico FAM

AGENDA DEPORTIVA

■ CM Pirineos

San Lorenzo 9. 3º D.
50001. Zaragoza.
Tel.: 976 298 787.

www.clubpirineos.org
info@clubpirineos.org

Escalada

Fecha: 28 y 29 de noviembre.
Lugar: VI Competición Fiesta Bulder (Alfajarín).

■ CM Tertulia Albada

C/ Rebojería, 1.
50002 Zaragoza.
Tel.: 976 506 561 / 636174 633
tertuliaalbada@hotmail.com
http://tertuliaalbada.blogspot.com.es/.

Senderismo

Fecha: 28 de noviembre.
Lugar: Jaraba-Calmarza.

■ 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).
www.clubcas.com

Senderismo

Fecha: 28 y 29 de noviembre.
Lugar: II Ruta nocturna senderista Papa Luna (Illueca).

■ GM El Castellar

Andrés Duarte, 70 bajo A.
50630 Alagón (Zaragoza).
Tel.: 976 612 006.

www.elcastellaralagon.net
elcastellaralagon@telefonica.net

Senderismo

Fecha: 29 de noviembre.
Lugar: Sierra de Armantes.

■ Centro Excursionista Ribagorza

Miguel Cuervo, 13, 1º.
22430 Graus (Huesca).
Tel.: 974 546 090.

info@centroexcursionistaribagorza.com

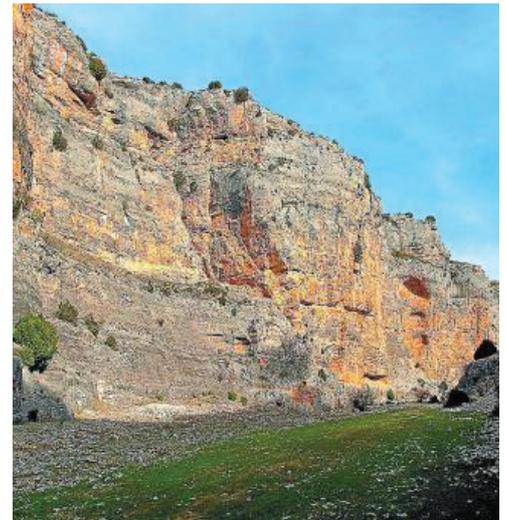
www.centroexcursionistaribagorza.com

Senderismo

Fecha: 29 de noviembre.
Lugar: Las Vilas-Beranuy.

■ CM As Cimas

Idelfonso Manuel Gil, 8 bajos.
50015 Zaragoza.



Barranco de la Hoz Seca, entre Calmarza y Jaraba.

Fecha: 28 de noviembre.
Lugar: Escuaín-Cuello Ratón.

Tel.: 976 736 141.
club@ascimas.com
www.ascimas.com

■ Senderistas de la Huecha

La Vía, 7.
50520 Magallón (Zaragoza).
Tel.: 976 858 133
presidente@huechada.com
http://huechada.com/

Senderismo

Fecha: 28 de noviembre.

Lugar: Cerveruela.

Senderismo
Fecha: 29 de noviembre.
Lugar: Puertos de Beceite.

■ Peña Guara

Vicente Campo, 9, bajos.
22002 Huesca.
Tel.: 974 212 450.

www.p-guara.com
p-guara@p-guara.com

Senderismo

Fecha: 29 de noviembre.
Lugar: Anzánigo-Santa Mª de la Peña.

Lugar: morrena glaciar del barranco del Puerto (Biescas).

■ CM Isuara

Mortero, 12.
50257 Gotor (Zaragoza).
Tel.: 976 820 995.

cmisuara@hotmail.com

Senderismo