



**FEDERACIÓN
ARAGONESA
DE MONTAÑISMO**

LOS CLUBES DE MONTAÑA SON TU MEJOR CAMINO

SOMOS MONTAÑA

HACEMOS MONTAÑA, VIVIMOS MONTAÑA Y DISFRUTAMOS APORTANDO. ASÍ SOMOS LAS PERSONAS FEDERADAS.

REAFIRMAMOS NUESTRO COMPROMISO CADA VEZ QUE RENOVAMOS NUESTRA LICENCIA DEPORTIVA, UN COMPROMISO QUE COMIENZA EN NUESTRO CLUB DE MONTAÑA, DONDE APRENDEMOS DE NUESTROS COMPAÑEROS Y COMPAÑERAS EN CADA SALIDA, EN CADA COMENTARIO, EN CADA INDICACIÓN.

UN COMPROMISO QUE VOLUNTARIAMENTE ASUMIMOS AL ACOMPAÑAR A OTROS PARA ACERCARSE AL MONTAÑISMO EN CADA UNA DE LAS ACTIVIDADES EN LAS QUE COLABORAMOS DE MANERA ALTRUISTA.



EL MÚSCULO DE LA FEDERACIÓN ARAGONESA DE MONTAÑISMO SON TODOS Y CADA UNO DE SUS FEDERADOS. PERSONAS QUE SE UNEN EN TORNO A UN CLUB DE MONTAÑA ORQUESTADO POR VOLUNTARIOS Y VOLUNTARIAS QUE PROMOCIONAN NUESTRO DEPORTE DE TÚ A TÚ. DEFENDEMOS SU PERMANENCIA COMO UNA PIEZA IMPRESCINDIBLE DE LA MONTAÑA ARAGONESA.

Y ES QUE LOS CLUBES DE MONTAÑA SON EL CAMINO MÁS NATURAL PARA ACERCARSE A CONOCER Y APRENDER LAS DIFERENTES DISCIPLINAS DEL MONTAÑISMO.



UN CAMINO QUE EMPIEZA EN SUS SEDES SOCIALES, PUNTO DE ENCUENTRO CON OTROS MONTAÑEROS, ESPACIOS DONDE COMPARTIR INFORMACIÓN Y PLANIFICAR ACTIVIDADES, ADEMÁS DE SERVIR COMO PUNTO DE PARTIDA DE CURSOS DE FORMACIÓN QUE, IMPARTIDOS POR MONITORES CON EXPERIENCIA EN CADA MATERIA, NOS HAN DE LLEVAR A CONOCER CÓMO DESENVOLVERNOS AUTÓNOMAMENTE Y CON SEGURIDAD EN NUESTRAS PROPIAS ACTIVIDADES MONTAÑERAS.

LA FORMACIÓN, LA DIVULGACIÓN, LA ESPECIALIZACIÓN, LA COMPETICIÓN Y, SOBRE TODO, EL ESPÍRITU ALTRUISTA DE LO COMPARTIDO. ESTA ES LA ESENCIA DE LOS CLUBES DE MONTAÑA Y TODO LO QUE LAS PERSONAS VOLUNTARIAS QUE LOS HACEN POSIBLE PUEDEN APORTARNOS.



¡NO LO DEJEMOS PERDER!



Foto portada: Parque Natural Posets-Maladeta. Pirineos. Foto: Archivo A.D. Alierta Augusto.



Federación Aragonesa de Montañismo
C/. Albareda 7, 4º 4ª - 50004 - Zaragoza - ESPAÑA
Teléfono: 976227971 Fax: 976212459 fam@fam.es



La organización de competiciones requiere de un importante esfuerzo de personas voluntarias y medios materiales, especialmente en momentos de condiciones climáticas no óptimas.
 Competición de esquí de montaña en el entorno del Balneario de Panticosa. Pirineos. Foto: Alejandro Peña - C.M. Pirineos.



enero

	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3					1	2	3	4
enero	4	5	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9	10	11
	11	12	13	14	15	16	17	12	13	14	15	16	17	18
	18	19	20	21	22	23	24	19	20	21	22	23	24	25
	25	26	27	28	29	30	31	26	27	28	29	30	31	
febrero	1	2	3	4	5	6	7	2	3	4	5	6	7	8
	8	9	10	11	12	13	14	9	10	11	12	13	14	15
	15	16	17	18	19	20	21	16	17	18	19	20	21	22
	22	23	24	25	26	27	28	23	24	25	26	27	28	29
								30	31					
marzo	1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5
	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12
	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19
	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26
	29	30	31					27	28	29	30			
abril	5	6	7	8	9	10	11	4	5	6	7	8	9	10
	12	13	14	15	16	17	18	11	12	13	14	15	16	17
	19	20	21	22	23	24	25	18	19	20	21	22	23	24
	26	27	28	29	30			25	26	27	28	29	30	31
mayo					1	2								
	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7
	10	11	12	13	14	15	16	8	9	10	11	12	13	14
	17	18	19	20	21	22	23	15	16	17	18	19	20	21
	24	25	26	27	28	29	30	22	23	24	25	26	27	28
	31							29	30					
junio	1	2	3	4	5	6				1	2	3	4	5
	7	8	9	10	11	12	13	6	7	8	9	10	11	12
	14	15	16	17	18	19	20	13	14	15	16	17	18	19
	21	22	23	24	25	26	27	20	21	22	23	24	25	26
	28	29	30					27	28	29	30	31		

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
enero	28	29	30	31	1	2	3 ⁵³
febrero	4	5	6	7	8	9	10 ¹
marzo	11	12	13	14	15	16	17 ²
abril	18	19	20	21	22	23	24 ³
mayo	25	26	27	28	29	30	31 ⁴
junio	1	2	3	4	5	6	7 ⁵



www.fam.es



Las sedes sociales de los Clubes de Montaña son un magnífico punto de encuentro para compartir experiencias, consultar información y planificar actividades.
Biblioteca de consulta de la sede social del Club Peña Guara. Foto: Archivo Peña Guara.

febrero

	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	
					1	2	3					1	2	3	4
enero	4	5	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9	10	11	
	11	12	13	14	15	16	17	12	13	14	15	16	17	18	
	18	19	20	21	22	23	24	19	20	21	22	23	24	25	
	25	26	27	28	29	30	31	26	27	28	29	30	31		
febrero	1	2	3	4	5	6	7	2	3	4	5	6	7	8	
	8	9	10	11	12	13	14	9	10	11	12	13	14	15	
	15	16	17	18	19	20	21	16	17	18	19	20	21	22	
	22	23	24	25	26	27	28	23	24	25	26	27	28	29	
								30	31						
marzo	1	2	3	4	5	6	7		1	2	3	4	5		
	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12	
	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19	
	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26	
	29	30	31					27	28	29	30				
abril				1	2	3	4					1	2	3	
	5	6	7	8	9	10	11	4	5	6	7	8	9	10	
	12	13	14	15	16	17	18	11	12	13	14	15	16	17	
	19	20	21	22	23	24	25	18	19	20	21	22	23	24	
	26	27	28	29	30			25	26	27	28	29	30	31	
mayo					1	2									
	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	
	10	11	12	13	14	15	16	8	9	10	11	12	13	14	
	17	18	19	20	21	22	23	15	16	17	18	19	20	21	
	24	25	26	27	28	29	30	22	23	24	25	26	27	28	
	31							29	30						
junio		1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5		
	7	8	9	10	11	12	13	6	7	8	9	10	11	12	
	14	15	16	17	18	19	20	13	14	15	16	17	18	19	
	21	22	23	24	25	26	27	20	21	22	23	24	25	26	
	28	29	30					27	28	29	30	31			
diciembre															

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
enero	25	26	27	28	29	30	31 ⁴
febrero	1	2	3	4	5	6	7 ⁵
marzo	8	9	10	11	12	13	14 ⁶
abril	15	16	17	18	19	20	21 ⁷
mayo	22	23	24	25	26	27	28 ⁸
junio	1	2	3	4	5	6	7 ⁹



Las raquetas de nieve son una buena manera de tomar contacto con la nieve y las actividades relacionadas con ella. Actividad invernal de iniciación en el Ibón de Piedrafita. Pirineos. Foto: Archivo A.D. Alierta Augusto.

marzo

	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3					1	2	3	4
enero	4	5	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9	10	11
	11	12	13	14	15	16	17	12	13	14	15	16	17	18
	18	19	20	21	22	23	24	19	20	21	22	23	24	25
	25	26	27	28	29	30	31	26	27	28	29	30	31	
febrero	1	2	3	4	5	6	7	2	3	4	5	6	7	8
	8	9	10	11	12	13	14	9	10	11	12	13	14	15
	15	16	17	18	19	20	21	16	17	18	19	20	21	22
	22	23	24	25	26	27	28	23	24	25	26	27	28	29
								30	31					
marzo	1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5
	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12
	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19
	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26
	29	30	31					27	28	29	30			
abril				1	2	3	4					1	2	3
	5	6	7	8	9	10	11	4	5	6	7	8	9	10
	12	13	14	15	16	17	18	11	12	13	14	15	16	17
	19	20	21	22	23	24	25	18	19	20	21	22	23	24
	26	27	28	29	30			25	26	27	28	29	30	31
mayo					1	2								
	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7
	10	11	12	13	14	15	16	8	9	10	11	12	13	14
	17	18	19	20	21	22	23	15	16	17	18	19	20	21
	24	25	26	27	28	29	30	22	23	24	25	26	27	28
	31							29	30					
junio														
	1	2	3	4	5	6				1	2	3	4	5
	7	8	9	10	11	12	13	6	7	8	9	10	11	12
	14	15	16	17	18	19	20	13	14	15	16	17	18	19
	21	22	23	24	25	26	27	20	21	22	23	24	25	26
	28	29	30					27	28	29	30	31		

julio	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	22	23	24	25	26	27	28 ⁸
agosto	1	2	3	4	5	6	7 ⁹
septiembre	8	9	10	11	12	13	14 ¹⁰
octubre	15	16	17	18	19	20	21 ¹¹
noviembre	22	23	24	25	26	27	28 ¹²
diciembre	29	30	31	1	2	3	4 ¹³



Por su número de practicantes el senderismo es la base de los Clubes de Montaña, que se apoya para ello en la magnífica red de senderos balizados de Aragón. Tramo del PR-TE 99 entre Utrillas y Montalbán. Sistema Ibérico. Foto: Manuel Bellido - G.A. Javalambre.



abril

	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D
enero	4	5	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9	10	11
febrero	1	2	3	4	5	6	7	2	3	4	5	6	7	8
marzo	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
abril	5	6	7	8	9	10	11	4	5	6	7	8	9	10
mayo	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7
junio	7	8	9	10	11	12	13	6	7	8	9	10	11	12

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
julio	29	30	31	1	2	3	4 ¹³
agosto	5	6	7	8	9	10	11 ¹⁴
septiembre	12	13	14	15	16	17	18 ¹⁵
octubre	19	20	21	22	23	24	25 ¹⁶
noviembre	26	27	28	29	30	1	2 ¹⁷
diciembre	3	4	5	6	7	8	9 ¹⁸



www.fam.es



Los Juegos Escolares de Escalada permiten combinar competición, destreza física y coordinación. Son un punto de encuentro entre los jóvenes escaladores aragoneses de todas las edades. Jóvenes competidores planificando los movimientos a realizar en la vía. Foto: Carlos Oliva - G.M. Boira.

mayo

	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3					1	2	3	4
enero	4	5	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9	10	11
	11	12	13	14	15	16	17	12	13	14	15	16	17	18
	18	19	20	21	22	23	24	19	20	21	22	23	24	25
	25	26	27	28	29	30	31	26	27	28	29	30	31	
febrero	1	2	3	4	5	6	7	2	3	4	5	6	7	8
	8	9	10	11	12	13	14	9	10	11	12	13	14	15
	15	16	17	18	19	20	21	16	17	18	19	20	21	22
	22	23	24	25	26	27	28	23	24	25	26	27	28	29
								30	31					
marzo	1	2	3	4	5	6	7		1	2	3	4	5	
	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12
	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19
	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26
	29	30	31					27	28	29	30			
abril				1	2	3	4				1	2	3	
	5	6	7	8	9	10	11	4	5	6	7	8	9	10
	12	13	14	15	16	17	18	11	12	13	14	15	16	17
	19	20	21	22	23	24	25	18	19	20	21	22	23	24
	26	27	28	29	30			25	26	27	28	29	30	31
mayo					1	2								
	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7
	10	11	12	13	14	15	16	8	9	10	11	12	13	14
	17	18	19	20	21	22	23	15	16	17	18	19	20	21
	24	25	26	27	28	29	30	22	23	24	25	26	27	28
	31							29	30					
junio		1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	
	7	8	9	10	11	12	13	6	7	8	9	10	11	12
	14	15	16	17	18	19	20	13	14	15	16	17	18	19
	21	22	23	24	25	26	27	20	21	22	23	24	25	26
	28	29	30					27	28	29	30	31		

julio	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	26	27	28	29	30	1	2 ¹⁷
agosto	3	4	5	6	7	8	9 ¹⁸
septiembre	10	11	12	13	14	15	16 ¹⁹
octubre	17	18	19	20	21	22	23 ²⁰
noviembre	24	25	26	27	28	29	30 ²¹
diciembre	31	1	2	3	4	5	6 ²²



El montañismo es un deporte accesible para todos los públicos, sin importar el momento del año, la edad, ni la ubicación geográfica.
 Andada de la Sierra de Luesia organizada por el C.M. ACF Luesia. Prepirineo. Foto: Rafael Coreá – C.M. Os Andarines d'Aragón.



junio

	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D
enero	4	5	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9	10	11
enero	11	12	13	14	15	16	17	12	13	14	15	16	17	18
enero	18	19	20	21	22	23	24	19	20	21	22	23	24	25
enero	25	26	27	28	29	30	31	26	27	28	29	30	31	
enero														1
enero	1	2	3	4	5	6	7	2	3	4	5	6	7	8
enero	8	9	10	11	12	13	14	9	10	11	12	13	14	15
enero	15	16	17	18	19	20	21	16	17	18	19	20	21	22
enero	22	23	24	25	26	27	28	23	24	25	26	27	28	29
enero								30	31					
enero	1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5
enero	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12
enero	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19
enero	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26
enero	29	30	31					27	28	29	30			
enero				1	2	3	4					1	2	3
enero	5	6	7	8	9	10	11	4	5	6	7	8	9	10
enero	12	13	14	15	16	17	18	11	12	13	14	15	16	17
enero	19	20	21	22	23	24	25	18	19	20	21	22	23	24
enero	26	27	28	29	30			25	26	27	28	29	30	31
enero						1	2							
enero	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7
enero	10	11	12	13	14	15	16	8	9	10	11	12	13	14
enero	17	18	19	20	21	22	23	15	16	17	18	19	20	21
enero	24	25	26	27	28	29	30	22	23	24	25	26	27	28
enero	31							29	30					
enero		1	2	3	4	5	6			1	2	3	4	5
enero	7	8	9	10	11	12	13	6	7	8	9	10	11	12
enero	14	15	16	17	18	19	20	13	14	15	16	17	18	19
enero	21	22	23	24	25	26	27	20	21	22	23	24	25	26
enero	28	29	30					27	28	29	30	31		

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
junio	24	25	26	27	28	29	30 ²¹
junio	31	1	2	3	4	5	6 ²²
junio	7	8	9	10	11	12	13 ²³
junio	14	15	16	17	18	19	20 ²⁴
junio	21	22	23	24	25	26	27 ²⁵
junio	28	29	30	1	2	3	4 ²⁶

Asamblea General FAM



www.fam.es

www.alberguesyrefugios.com



Busca tu destino



encuentra en albergues y refugios
tus sueños de altura



Descubre
albergues y refugios



Webcam



Noticias



Circuitos



ASÍ funcionan los refugios



SENDEROS FAM



MONTAÑA SEGURA

COVID 19

NUEVAS NORMAS DE CONVIVENCIA E HIGIENE EN VUESTRA ESTANCIA EN LOS REFUGIOS Y ALBERGUES DE MONTAÑA.



Hemos tenido que adecuar el funcionamiento de los refugios y albergues de montaña a la coyuntura provocada por el COVID19.

Necesitamos que nos ayudes a hacer que nuestro trabajo, tu estancia y la del resto de montañeros sea lo más segura posible. Sé comprensivo con estas medidas, las hemos tomado por el bien común.

refugios
tu casa en la montaña

A&R

www.alberguesyrefugios.com



**FEDERACIÓN
ARAGONESA
DE MONTAÑISMO**

www.fam.es



UN RESPONSABLE POR GRUPO

Al llegar determinad a un **responsable por grupo**, será sólo él quien haga la entrada del grupo, reciba la información por parte de los guardas y la transmita luego a los demás.



LIMITACIÓN DE AFORO

Encontrarás **carteles indicativos** en diferentes espacios del refugio, por favor respétalos, es responsabilidad de todos hacerlo y evitar las aglomeraciones.



COLABORA CON LOS GUARDAS

Atiende en todo momento a sus indicaciones, sobre todo durante los servicios de desayunos, comidas y cenas.



USO DE MASCARILLAS

El **uso de mascarillas es obligatorio** en espacios públicos cerrados, como lo es el interior de este refugio.



LIMPIEZA DE MANOS

Es fundamental **limpiarse las manos frecuentemente**. Utiliza agua y jabón o bien los dispensadores de gel hidroalcohólico que encontrarás en el refugio.

Por favor, cumple con las normas establecidas y colabora con los guardas para hacerlas posible, **¡conseguirlo es responsabilidad de todos!**



Otro claro exponente del buen trabajo de los Clubes de Montaña es la disciplina de barranquismo, que requiere de una buena formación para su correcto desarrollo. Barranco Pozo de Las Palomas.Sistema Ibérico. Foto: Javier González - C.M. Cuatrineros.



julio

	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D
enero	4	5	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9	10	11
	11	12	13	14	15	16	17	12	13	14	15	16	17	18
	18	19	20	21	22	23	24	19	20	21	22	23	24	25
	25	26	27	28	29	30	31	26	27	28	29	30	31	
febrero	1	2	3	4	5	6	7	2	3	4	5	6	7	8
	8	9	10	11	12	13	14	9	10	11	12	13	14	15
	15	16	17	18	19	20	21	16	17	18	19	20	21	22
	22	23	24	25	26	27	28	23	24	25	26	27	28	29
								30	31					
marzo	1	2	3	4	5	6	7		1	2	3	4	5	
	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12
	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19
	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26
	29	30	31					27	28	29	30			
abril														
	5	6	7	8	9	10	11	4	5	6	7	8	9	10
	12	13	14	15	16	17	18	11	12	13	14	15	16	17
	19	20	21	22	23	24	25	18	19	20	21	22	23	24
	26	27	28	29	30			25	26	27	28	29	30	31
mayo														
	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7
	10	11	12	13	14	15	16	8	9	10	11	12	13	14
	17	18	19	20	21	22	23	15	16	17	18	19	20	21
	24	25	26	27	28	29	30	22	23	24	25	26	27	28
	31							29	30					
junio														
	7	8	9	10	11	12	13	6	7	8	9	10	11	12
	14	15	16	17	18	19	20	13	14	15	16	17	18	19
	21	22	23	24	25	26	27	20	21	22	23	24	25	26
	28	29	30					27	28	29	30	31		

julio	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	28	29	30	1	2	3	4 ²⁶
agosto	5	6	7	8	9	10	11 ²⁷
septiembre	12	13	14	15	16	17	18 ²⁸
octubre	19	20	21	22	23	24	25 ²⁹
noviembre	26	27	28	29	30	31	1 ³⁰
diciembre	2	3	4	5	6	7	8 ³¹

Lunes de Vaquillas (Teruel)



www.fam.es



Las actividades estivales de varios días que realizan los Clubes de Montaña con los más jóvenes permiten a éstos empezar a hacer ascensiones y tener su primer contacto con la alta montaña. Bajando al Valle de Ordesa desde el refugio de Góriz. Pirineos. Foto: Archivo A.D. Alierta Augusto.



agosto

	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D
enero	4	5	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9	10	11
enero	11	12	13	14	15	16	17	12	13	14	15	16	17	18
enero	18	19	20	21	22	23	24	19	20	21	22	23	24	25
enero	25	26	27	28	29	30	31	26	27	28	29	30	31	
enero														1
enero														2
enero														3
enero														4
enero														5
enero														6
enero														7
enero														8
enero														9
enero														10
enero														11
enero														12
enero														13
enero														14
enero														15
enero														16
enero														17
enero														18
enero														19
enero														20
enero														21
enero														22
enero														23
enero														24
enero														25
enero														26
enero														27
enero														28
enero														29
enero														30
enero														31
enero														

julio	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	26	27	28	29	30	31	1 ³⁰
agosto							
	2	3	4	5	6	7	8 ³¹
agosto							
	9	10	11	12	13	14	15 ³²
septiembre							
	16	17	18	19	20	21	22 ³³
septiembre							
	23	24	25	26	27	28	29 ³⁴
octubre							
	30	31	1	2	3	4	5 ³⁵
octubre							

San Lorenzo (Huesca)

Asunción de La Virgen



www.fam.es



Las escuelas de escalada de los Clubes de Montaña reúnen practicantes de todas las edades que quieren aprender las técnicas de progresión necesarias para disfrutar de la verticalidad. Paredes de Torralba de los Frailes. Sistema Ibérico. Foto: Teresa Sagaste – C.M. Exea.



septiembre

	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D
enero				1	2	3					1	2	3	4
febrero	4	5	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9	10	11
marzo	11	12	13	14	15	16	17	12	13	14	15	16	17	18
abril	18	19	20	21	22	23	24	19	20	21	22	23	24	25
mayo	25	26	27	28	29	30	31	26	27	28	29	30	31	
junio														
julio														
agosto														
septiembre														
octubre														
noviembre														
diciembre														

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
julio	30	31	1	2	3	4	5 ³⁵
agosto	6	7	8	9	10	11	12 ³⁶
septiembre	13	14	15	16	17	18	19 ³⁷
octubre	20	21	22	23	24	25	26 ³⁸
noviembre	27	28	29	30	1	2	3 ³⁹
diciembre	4	5	6	7	8	9	10 ⁴⁰



www.fam.es

XXIII Día del Senderista



La marcha nórdica es una modalidad del montañismo organizada desde los Clubes de Montaña, que aúna a la perfección deporte y salud. Recorriendo el Somontano de Barbastro. Prepirineo. Foto: Archivo Montañeros de Aragón Barbastro.

octubre

	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3					1	2	3	4
enero	4	5	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9	10	11
	11	12	13	14	15	16	17	12	13	14	15	16	17	18
	18	19	20	21	22	23	24	19	20	21	22	23	24	25
	25	26	27	28	29	30	31	26	27	28	29	30	31	
febrero	1	2	3	4	5	6	7	2	3	4	5	6	7	8
	8	9	10	11	12	13	14	9	10	11	12	13	14	15
	15	16	17	18	19	20	21	16	17	18	19	20	21	22
	22	23	24	25	26	27	28	23	24	25	26	27	28	29
								30	31					
marzo	1	2	3	4	5	6	7		1	2	3	4	5	
	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12
	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19
	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26
	29	30	31					27	28	29	30			
abril				1	2	3	4				1	2	3	
	5	6	7	8	9	10	11	4	5	6	7	8	9	10
	12	13	14	15	16	17	18	11	12	13	14	15	16	17
	19	20	21	22	23	24	25	18	19	20	21	22	23	24
	26	27	28	29	30			25	26	27	28	29	30	31
mayo					1	2								
	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7
	10	11	12	13	14	15	16	8	9	10	11	12	13	14
	17	18	19	20	21	22	23	15	16	17	18	19	20	21
	24	25	26	27	28	29	30	22	23	24	25	26	27	28
	31							29	30					
junio		1	2	3	4	5	6			1	2	3	4	5
	7	8	9	10	11	12	13	6	7	8	9	10	11	12
	14	15	16	17	18	19	20	13	14	15	16	17	18	19
	21	22	23	24	25	26	27	20	21	22	23	24	25	26
	28	29	30					27	28	29	30	31		

julio	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	27	28	29	30	1	2	3 ³⁹
agosto	4	5	6	7	8	9	10 ⁴⁰
septiembre	11	12	13	14	15	16	17 ⁴¹
octubre	18	19	20	21	22	23	24 ⁴²
noviembre	25	26	27	28	29	30	31 ⁴³
diciembre	1	2	3	4	5	6	7 ⁴⁴

Nuestra Señora del Pilar

XXV Cena de la Montaña

Todos los Santos



Competir, rendir deportivamente y hacerlo de forma segura en las exigentes carreras por montaña que se organizan desde los Clubes de Montaña requiere de una buena preparación y planificación. Actividad organizada de entrenamiento en carreras por montaña. Pirineos. Foto: Carlos Usieto – Peña Guara.



noviembre

	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3					1	2	3	4
enero	4	5	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9	10	11
	11	12	13	14	15	16	17	12	13	14	15	16	17	18
	18	19	20	21	22	23	24	19	20	21	22	23	24	25
	25	26	27	28	29	30	31	26	27	28	29	30	31	
febrero	1	2	3	4	5	6	7	2	3	4	5	6	7	8
	8	9	10	11	12	13	14	9	10	11	12	13	14	15
	15	16	17	18	19	20	21	16	17	18	19	20	21	22
	22	23	24	25	26	27	28	23	24	25	26	27	28	29
								30	31					
marzo	1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5
	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12
	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19
	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26
	29	30	31					27	28	29	30			
abril				1	2	3	4					1	2	3
	5	6	7	8	9	10	11	4	5	6	7	8	9	10
	12	13	14	15	16	17	18	11	12	13	14	15	16	17
	19	20	21	22	23	24	25	18	19	20	21	22	23	24
	26	27	28	29	30			25	26	27	28	29	30	31
mayo					1	2								
	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7
	10	11	12	13	14	15	16	8	9	10	11	12	13	14
	17	18	19	20	21	22	23	15	16	17	18	19	20	21
	24	25	26	27	28	29	30	22	23	24	25	26	27	28
	31							29	30					
junio		1	2	3	4	5	6			1	2	3	4	5
	7	8	9	10	11	12	13	6	7	8	9	10	11	12
	14	15	16	17	18	19	20	13	14	15	16	17	18	19
	21	22	23	24	25	26	27	20	21	22	23	24	25	26
	28	29	30					27	28	29	30	31		

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
julio	25	26	27	28	29	30	31 ⁴³
agosto	1	2	3	4	5	6	7 ⁴⁴
septiembre	8	9	10	11	12	13	14 ⁴⁵
octubre	15	16	17	18	19	20	21 ⁴⁶
noviembre	22	23	24	25	26	27	28 ⁴⁷
diciembre	29	30	1	2	3	4	5 ⁴⁸



www.fam.es



Las actividades de alpinismo invernal son un hito en todo el proceso de formación continua que se realiza desde la FAM y sus Clubes de Montaña.
 Vía Chez Lulú en Peña Telera. Pirineos. Foto: David Castillo – FAM.



diciembre

	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D
enero					1	2	3				1	2	3	4
	4	5	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9	10	11
	11	12	13	14	15	16	17	12	13	14	15	16	17	18
	18	19	20	21	22	23	24	19	20	21	22	23	24	25
	25	26	27	28	29	30	31	26	27	28	29	30	31	
febrero														1
	1	2	3	4	5	6	7	2	3	4	5	6	7	8
	8	9	10	11	12	13	14	9	10	11	12	13	14	15
	15	16	17	18	19	20	21	16	17	18	19	20	21	22
	22	23	24	25	26	27	28	23	24	25	26	27	28	29
								30	31					
marzo														1
	1	2	3	4	5	6	7		1	2	3	4	5	
	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12
	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19
	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26
	29	30	31					27	28	29	30			
abril														1
	5	6	7	8	9	10	11	4	5	6	7	8	9	10
	12	13	14	15	16	17	18	11	12	13	14	15	16	17
	19	20	21	22	23	24	25	18	19	20	21	22	23	24
	26	27	28	29	30			25	26	27	28	29	30	31
mayo														1
	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7
	10	11	12	13	14	15	16	8	9	10	11	12	13	14
	17	18	19	20	21	22	23	15	16	17	18	19	20	21
	24	25	26	27	28	29	30	22	23	24	25	26	27	28
	31							29	30					
junio														1
	7	8	9	10	11	12	13	6	7	8	9	10	11	12
	14	15	16	17	18	19	20	13	14	15	16	17	18	19
	21	22	23	24	25	26	27	20	21	22	23	24	25	26
	28	29	30					27	28	29	30	31		

julio	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	29	30	1	2	3	4	5 ⁴⁸
agosto	6	7	8	9	10	11	12 ⁴⁹
septiembre	13	14	15	16	17	18	19 ⁵⁰
octubre	20	21	22	23	24	25	26 ⁵¹
noviembre	27	28	29	30	31	1	2 ⁵²
diciembre	3	4	5	6	7	8	9 ¹



www.fam.es

Epifanía del Señor



XV CONCURSO DE FOTOGRAFÍA PAÍS DE MONTAÑAS 2020



1er PREMIO - Javier Camacho Giner
"Luna sobre Garien"

Parque Nacional de Ordesa 8/8/2020
Cámara: Canon 6D. Objetivo: 70-200 mm

2º PREMIO - Javier González Martín
"Amaneceres de color"

Parque Nacional de Ordesa 26/10/2019
Cámara: Canon EOS. Objetivo: 27-40 mm Canon

3º PREMIO - Jaime Arbex Gálvez
"Vientos del norte"

Miradores de Ordesa 29/10/2018
Cámara: Sony A7RII. Objetivo Sony 16-35 6m 2.8

ACCESIT - Ana Esther Gil Dolz
"Alrededor del Montblanc"

Aiguille du Midi, Ckamonix, Francia 13/08/2016
Cámara: QCAM-AA 8MP Omnivision OV2685

2022

enero 2022

	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D
						1	2					1	2	3
enero	3	4	5	6	7	8	9	4	5	6	7	8	9	10
	10	11	12	13	14	15	16	11	12	13	14	15	16	17
	17	18	19	20	21	22	23	18	19	20	21	22	23	24
	24	25	26	27	28	29	30	25	26	27	28	29	30	31
febrero	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7	
	7	8	9	10	11	12	13	8	9	10	11	12	13	14
	14	15	16	17	18	19	20	15	16	17	18	19	20	21
	21	22	23	24	25	26	27	22	23	24	25	26	27	28
	28							29	30	31				
marzo	1	2	3	4	5	6					1	2	3	4
	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11
	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18
	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25
	28	29	30	31				26	27	28	29	30		
abril					1	2	3						1	2
	4	5	6	7	8	9	10	3	4	5	6	7	8	9
	11	12	13	14	15	16	17	10	11	12	13	14	15	16
	18	19	20	21	22	23	24	17	18	19	20	21	22	23
	25	26	27	28	29	30		24	25	26	27	28	29	30
mayo						1	31							
	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	
	9	10	11	12	13	14	15	7	8	9	10	11	12	13
	16	17	18	19	20	21	22	14	15	16	17	18	19	20
	23	24	25	26	27	28	29	21	22	23	24	25	26	27
	30	31						28	29	30				
junio		1	2	3	4	5					1	2	3	4
	6	7	8	9	10	11	12	5	6	7	8	9	10	11
	13	14	15	16	17	18	19	12	13	14	15	16	17	18
	20	21	22	23	24	25	26	19	20	21	22	23	24	25
	27	28	29	30				26	27	28	29	30	31	

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
julio	27	28	29	30	31	1	2 ⁵²
agosto	3	4	5	6	7	8	9 ¹
septiembre	10	11	12	13	14	15	16 ²
octubre	17	18	19	20	21	22	23 ³
noviembre	24	25	26	27	28	29	30 ⁴
diciembre	31	1	2	3	4	5	6 ⁵

COVID-19

FEDERACIÓN
ARAGONESA
DE MONTAÑISMO



EN ESTE RETORNO A LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN LA MONTAÑA:

EL OBJETIVO PRIORITARIO ES LA SALUD:

MANTÉN UNA ACTITUD PREVENTIVA Y VELA POR TU SEGURIDAD Y LA DE TUS COMPAÑEROS.
SIGUE LOS PROTOCOLOS Y RECOMENDACIONES SANITARIAS.

ACTÚA CON RESPONSABILIDAD.

En caso de contacto,
desinfecta cara y manos
posteriormente.

Adapta tus horarios y
evita aglomeraciones.

Permanece
poco tiempo en
zonas de confluencia.
Mantén la mascarilla cuando la
situación lo requiera.

Comienza
con itinerarios poco
exigentes.

Elige grupos
reducidos y respeta la
distancia mínima
entre personas.

Evitar el
contacto del
material con la
boca.

Completa
tu botiquín con un
KIT COVID-19
-mascarilla,
solución hidroalcohólica y
guantes desechables-

No compartas el
material personal.

Desinfecta el material
utilizado tras el uso.

Extrema la precaución en
fuentes de agua.

Respetar el
medio ambiente.

