

Primers auxilis en muntanya
La farmaciola bàsica
Seguretat FEMEVCV



Rafael Cebrian
La arquitectura de
la piedra en seco

Carles Ferris
i Carlos Mansanet
Cims nets



Ana Azpilicueta
LES UNES BONES ALUMNES DE LES BONES...
#CorpoCABRAS

Nº 002 DESEMBRE 2020

Cims

ENTREVISTA

Anna Blanco y Carmen González-Meneses

La montaña, sanación y superación

Ana Olmos

MEDIO AMBIENTE

Cimas singulares

F. Javier Sánchez Gutiérrez

TERRITORI, PAISATGE I PATRIMONI

Antics camins a Forcall

Recuperació i posada en valor de l'antiga xarxa de camins a Forcall

Ximo Segura

SEGURIDAD

Errores comunes

10 Errores comunes previos al accidente en montaña

Pedro Carrasco Jiménez

MARXA NÒRDICA

Primers passos

Tot el que necessites saber per a començar

Paco Maldonado

Tècnics esportius

Escola Valenciana d'Alta Muntanya



FEMEVCV

Federació d'Esports
de Muntanya i Escalada
de la Comunitat Valenciana



**GENERALITAT
VALENCIANA**
Conselleria d'Esports i
Turisme Valencià

**SEMPRE
TEUA**

La teua llengua



Sumario



10

16

24

32

46

50

59

64

72

68

80

84

88

94

Fotografía de portada "Barranc del Salt o de Fleix". Miguel Santamaria

Página
Página

5 Editorial *Editorial*

7 En el objetivo *En l'objectiu*

9 Opinión *Opinió*

10 Antics camins a Forcall

16 10 Errores comunes previos al accidente en montaña

24 In memoria: Carlos Tudela Coret

30 Crucigrama *Mots endreuats*

32 La arquitectura de la piedra en seco

41 Ventajas de federarse

46 In memoria: José Soler Carnicer

50 Cimas singulares

59 Técnicos deportivos

64 La montaña, sanación y motivación

72 Muntanyes valencianes. Cims nets

80 Primeros auxilios: El botiquín básico en montaña

84 Humor gráfico · Humor gráfico

85 Libros *Llibres*

88 La EVAM. Formación y montaña

94 Marcha nórdica: primeros pasos

99 Guía comercial. Descuentos FEMECV

002 Cims

Cims

LA REVISTA DE LA FEDERACIÓ
D'ESPORTS DE MUNTANYA I ESCALADA
DE LA COMUNITAT VALENCIANA



FEMECCV

Federació d'Esports de Muntanya i Escalada de la Comunitat Valenciana

Número 002
València, a 15 de desembre de 2020

Dirección · Direcció

Manil Raga, Ana Olmos.

Equipo de redacción y diseño · Equip de redacció i disseny

José Luis Ibáñez, Paül Peralta, Miguel Santamaría, Manil Raga, Ana Olmos, Joan Andreu.

Han colaborado en este número

Han col·laborat en aquest número

Íñigo Ayllón Navarro, Paco Raga, Ximo Segura, Pedro Carrasco Jiménez, Amigos y compañeros de cordada de Carlos Tudela, Rafael Cebrián Gimeno, Carlos Ferris, Paco Tomás, Fco. Javier Sánchez Gutiérrez, Juanan Marín Marugán, L'Aventura, Carlos Mansanet, M^a José Carrillo Heredia, Ana Azpilicueta, Ediciones Desnivel, Editorial Alhamedia, Roberto López, Bromera, Jose Ignacio Amat "Rizos", Paco Maldonado.

Fotografía · Fotografia

Miguel Santamaría, Jose Antonio Ortega, Iñigo Ayllón, Dmitrijs Blatovs, Ximo Segura, Desiderio Rico Amorós, Matt Lamers, Tim Graf, Roy de Varela, Museu de Pedra Vila-franca, Francesc Miralles, Familia Soler Carnicer, Manil Raga, Fco. Javier Sánchez Gutiérrez, Antonio Ramos Lafuente, Evam, Ok Mountain, Anna Blanco, Carmen González-Meneses, Jaume Varó, Paco García Romero.

Contacto · Contacte: redaccio.revista@femecv.com

La opinión vertida en las páginas de nuestra revista es de exclusiva responsabilidad de sus autores y ésta no ha de compartir necesariamente el criterio de la FEMECCV.

L'opinió abocada en les pàgines de la nostra revista és d'exclusiva responsabilitat dels seus autors i aquesta no ha de compartir necessàriament el criteri de la FEMECCV.

FEDERACIÓN DE DEPORTES DE MONTAÑA Y ESCALADA DE LA CV.

Datos de contacto · Dades de contacte

Seu de València: C/ Campaners, 36 Bajo · 46014 València.
Telfs: 963 571 822 - 694 436 689 · Mail: oficina.valencia@femecv.com

Oficina Elx: C/ Marià Lluïna, 9 baix · 03201 Elx (Alacant)
Telfs: 965 439 747 - 669 78 83 72 · Mail: oficina.elx@femecv.com

Depósito legal · Depòsit legal: V-3237-2020

Editorial

COMPARTIENDO LA MONTAÑA

En 2020 la COVID-19 irrumpió en nuestro mundo como un auténtico alud, llevándose con su devastadora lengua miles de almas y generando en toda la ciudadanía una fuerte fractura emocional. Al mismo tiempo, ese alud trajo otras consecuencias a nuestros hábitos de vida individuales, truncándolos por las diferentes restricciones impuestas en aras de un beneficio global: frenar la pandemia.

Para nuestro colectivo, acostumbrado a tener por techo el cielo y de la sensación de libertad que ello supone, el encierro forzoso que vivimos entre los meses de marzo y junio (y las posteriores limitaciones de movilidad), aún se nos hizo más difícil de llevar.

Desde las ventanas de nuestras casas o las pantallas de nuestros dispositivos electrónicos, mirábamos las montañas a lo lejos, deseando que llegase el momento de volver a poner un pie en ellas, planeando todo aquello que haríamos cuando nos dejaran. Soñando, en definitiva, con aquello que nos hace felices.

Llevamos lustros hablando de las maravillas y las bondades de la práctica de nuestras diferentes disciplinas deportivas. Somos abanderados de todas y cada una de ellas, no nos privamos de sacar pecho cada vez que un estudio científico avala lo buena que es la práctica del deporte en la naturaleza para la salud física y psíquica.

Por fin, un día (aunque con muchas limitaciones), pudimos volver practicar nuestro deporte. Nos calzamos nuestras botas, cogimos las cuerdas, desempolvamos los neoprenos, revisamos a conciencia nuestros equipos y nos lanzamos a la montaña.

Y, de repente, descubrimos que ya no estábamos solos, que aquellos espacios de los que nos sentíamos amos y señores y que disfrutábamos en soledad estaban llenos de "gente".

Por un momento olvidamos quiénes somos, olvidamos nuestra idiosincrasia montañera y nos convertimos en odiadores profesionales que no podían más que mirar con malos ojos a toda esa horda humana que había

venido a quitarnos "nuestras" montañas; "domingueros" imprudentes mal equipados e inconscientes son solo algunos de los apelativos más suaves que se nos pasan por la cabeza.

Debemos entender que esa "gente" busca lo mismo que nosotros, solo que en sus primeros pasos para aproximarse a la montaña no han tenido la fortuna de tener cerca un club ni un amigo o amiga con experiencia que le explique cómo hacerlo de forma segura y respetuosa con el medio ambiente.

Así pues, no caigamos en el error, y aceptemos que nuestros espacios naturales van a tener nuevos perfiles de usuarios y trabajemos juntos para que su incorporación sea la adecuada.

Tendamos puentes, ayudemos, orientemos, seamos brújula y baliza para todas esas personas, que por fin han encontrado una manera de llevar algo de calma y paz a sus vidas. Lo necesitan, lo necesitamos.

Ahora nos toca sacar a relucir lo que somos, nos toca dejar claro que si algo sabemos hacer muy bien en nuestro colectivo es compartir y ayudar.

Tendremos que trabajar duro para no permitir que la administración pública actúe de manera unilateral y estar vigilantes a todos los movimientos que vayan haciendo al respecto, exigiendo que la voz del colectivo montañero se escuche y se tenga en cuenta.

Sobre todo no olvidemos nunca que, aunque de montaña, nosotros también somos "gente".

■ TRADUCCIÓN DE PACO RAGA

El 2020 la COVID-19 va irrompre en el nostre Món com una autèntica allau, enduguent-se amb la seua devastadora llengua milers d'ànimes i generant en tota la ciutadania una forta fractura emocional. Al mateix temps, aquesta allau va dur-ne d'altres conseqüències als nostres hàbits de vida individuals, truncant-los per les diferents restriccions imposades en pro d'un benefici global: aturar la pandèmia.

Per al nostre col·lectiu, acostumat a tener per nostre el cel i la sensació de llibertat que això suposa, el tancament forçós que vam viure entre els mesos de març i juny (i les posteriors limitacions de mobilitat), encara se'ns va fer més difícil de dur.

Des de les finestres de les nostres cases o les pantalles dels nostres dispositius electrònics miràvem les muntanyes, allà lluny, desitjant que arribara el moment de tornar a posar un peu en elles, planificant tot allò que faríem quan ens deixaren. Somniant, en definitiva, amb allò que ens fa feliços.

Duiem lustres parlant de les meravelles i les bondats de la pràctica de les nostres diferents disciplines esportives. Som abanderats de totes i cadascuna d'elles, no ens privem de traure pit cada vegada que un estudi científic avala com de bona és la pràctica de l'esport en la naturalesa per a la salut física i psíquica.



Detalle de "El caminante sobre el mar de nubes". Caspar David Friedrich, 1818.

Per fi, un dia (encara que amb moltes limitacions), vam poder tornar a practicar el nostre esport. Ens calçarem les botes, agafarem les cordes, desempolsegarem els neoprens, revisarem a consciència els nostres equips i ens vam llançar a la muntanya. I de cop i volta vam descobrir que ja no estàvem sols, que aquells espais dels que ens sentíem amos i senyors i que gaudíem en soledat estaven plens de "gent".

Per un moment oblidàrem qui érem, oblidàrem la nostra idiosincràsia muntanyenca i ens convertírem en odiadors professionals que no podien més que mirar amb mals ulls a tota aquesta horda humana que havia vingut a treure'ns "les nostres" muntanyes; "domingueros", imprudents mal equipats i inconscients eren només

alguns dels apel·latius més suaus que se'ns passaven pel cap

Hem d'entendre que aquesta "gent" busca el mateix que nosaltres, només que en els seus primers passos per aproximar-se a la muntanya no han tingut la fortuna de tenir a prop un club ni un amic o amiga amb experiència que li explique com fer-ho de forma segura i respectuosa amb el medi ambient.

Així doncs, no caiguem en l'errada, i acceptem que els nostres espais naturals tindran nous perfils d'usuari i treballarem junts perquè la seua incorporació siga l'adequada.

Tendim ponts, ajudem, orientem, siguem brúixola i balisa per a totes aquelles persones, que per fi han trobat una manera de portar una mica de calma i pau a les seues vides. Ho necessiten, ho necessitem.

Ara ens toca treure a la llum el que som, ens toca deixar clar que si alguna cosa sabem fer molt bé en el nostre col·lectiu és compartir i ajudar.

Haurem de treballar dur per no permetre que l'administració pública actue de manera unilateral i estar vigilants a tots els moviments que vagen fent al respecte, exigint que la veu del col·lectiu muntanyer s'escolte i es tinga en compte.

Sobretot no oblidem mai que, encara que de muntanya, nosaltres també som "gent".

Manil Raga

Presidente del Club Senderismo de Valencia y Director de la revista CIMS.

En el objetivo · En l'objectiu



COMPARTIENDO ESPACIO tituló su autor, José Antonio Ortega Rodríguez, la fotografía ganadora del segundo premio de fotografía de montaña de la FEMECV en el apartado de La Montaña, Naturaleza, Territorio y paisaje de la Comunidad Valenciana.

COMPARTINT ESPAI va titular el seu autor, José Antonio Ortega Rodríguez, la fotografia guanyadora del segon premi de fotografia de muntanya de la FEMECV en l'apartat de la Muntanya, Naturalesa, Territori i paisatge de la Comunitat Valenciana.



Foto: Inigo Ayllón.

Opini3n · Opini3

El seguro de accidentes.

DENTRO DE LOS BENEFICIOS, con que cuenta la tarjeta federativa de montañ3 uno de los m3s llamativos es el seguro de accidentes.

El origen de este seguro radica en la Ley del Deporte española del añ3 90 que especifica que quienes desarrollen una pr3ctica deportiva "especial" deben contar con un seguro deportivo obligatorio. Este seguro se desarroll3 en sus coberturas y cuantías mediante un Real Decreto en el añ3 93, hoy totalmente obsoleto pero en vigor. Las causas que esgrime la Ley para esta obligatoriedad es que los deportistas que compiten (es lo que se considera practica especial) afrontan un mayor riesgo de tener un accidente.

En nuestro 3mbito federativo la competici3n es algo minoritario, pero aun as3 contamos con unas condiciones de pr3ctica que "obligan" a contar con un buen seguro de accidentes. La experiencia de las federaciones durante añ3s y añ3s ha llevado a que hoy en d3a contemos con unos seguros muy solventes y realmente adaptados a nuestra realidad.

La clave de este seguro es la palabra **accidente**. Este concepto sufre variaciones en funci3n de la compañ3a aseguradora y la negociaci3n que se haya llevado a cabo, permitiendo una definici3n m3s amplia o m3s estricta. En el caso del Seguro de la FEMECV este se pondr3 en marcha cuando suframos un dañ3 derivado de una "causa violenta, externa, s3bita y ajena a la voluntad del deportista" y lo comuniquemos en conformidad con el protocolo establecido. En algunos casos pueden estar incluidas tambi3n las lesiones no traum3ticas o algunas patolog3as asociadas habitualmente a nuestras modalidades deportivas (mal agudo de montañ3, hipotermia, golpe de calor...).

Este seguro de Accidente va a llevar unido dos coberturas esenciales para nuestras actividades: la asistencia sanitaria y el rescate.

La Asistencia sanitaria se nos proporcionar3 siempre bajo el criterio y aprobaci3n de la compañ3a aseguradora (salvo casos de urgencia vital). La mayor ventaja de este servicio es por un lado el tratamiento rehabilitador y la inclusi3n de coberturas no incluidas en la seguridad social (gastos de ortopedia, odonto-estomatolog3a, gastos de desplazamiento de un familiar...)

Cobertura de Rescate. En este apartado hay que ser especialmente prudentes, la cobertura implica el reembolso de los gastos derivados del rescate; la compañ3a aseguradora NO se hace cargo del rescate. Somos nosotros quienes en nuestra planificaci3n hemos de tener claro las opciones de rescate en el lugar donde estemos y los medios necesarios para activarlo. Los gastos en que incurramos para solventar este hecho ser3n los que nos devuelva, posteriormente, la compañ3a aseguradora tras demostrar su justificaci3n y que son derivados de un ACCIDENTE.

IÑIGO AYLL3N NAVARRO

Responsable del Comit3 de Seguridad de la FEDME

L'asseguranci3 d'accidents. DINS DELS BENEFICIS amb qu3 compta la targeta federativa de muntanya un dels m3s cridaners 3s l'asseguranci3 d'accidents.

L'origen d'aquesta assegurança radica en la Llei de l'Esport espanyola de l'any 90 que especifica que els qui fan una pr3ctica esportiva "especial" han de disposar d'una assegurança esportiva obligat3ria. Aquesta assegurança es va desenvolupar en les seues cobertures i quanties mitjançant un Reial Decret l'any 93, hui totalment obsolet per3 en vigor. Les causes que esgrimeix la Llei per a aquesta obligatorietat 3s que els esportistes que competeixen (3s el que es considera practica especial) afronten un major risc de tindre un accident.

En el nostre 3mbit federatiu la competici3 3s una cosa minorit3ria, per3 aix3 i tot tenim unes condicions de pr3ctica que "obliguen" a disposar d'una bona assegurança d'accidents. L'experi3ncia de les federacions durant anys i anys ha portat al fet que avui dia tinguem unes assegurances molt solventes i realment adaptats a la nostra realitat.

La clau d'aquesta assegurança 3s la paraula **accident**. Aquest concepte pateix variacions en funci3 de la companyia asseguradora i la negociaci3 que s'haja dut a terme, fet que permet una definici3 m3s 3mplia o m3s estricta. En el cas de l'Assegurança de la FEMECV la seua ssegurança es posar3 en marxa quan patim un mal derivat d'una "causa violenta, externa, sobtada i aliena a la voluntat de l'esportista" i el comuniquem de conformitat amb el protocol establert. En alguns casos poden estar inclosos tamb3 les lesions no traum3tiques o algunes patologies associades habitualment a les nostres modalitats esportives (mal agut de muntanya, hipot3rmia, colp de calor...).

Aquesta assegurança d'Accident portar3 unida dues cobertures essencials per a les nostres activitats: l'assist3ncia sanitari3 i el rescat.

L'Assist3ncia sanitari3 se'ns proporcionar3 sempre sota el criteri i aprovaci3 de la companyia asseguradora (excepte casos d'urg3ncia vital). El major avantatge d'aquest servei 3s d'una banda el tractament rehabilitador i la inclusi3 de cobertures no inclosos en la seguret3 social (despeses d'ortop3dia, odontoestomatolog3a, despeses de desplaçament d'un familiar...)

Cobertura de Rescat. En aquest apartat cal ser especialment prudentes, la cobertura implica el reembossament de les despeses derivades del rescat; la companyia asseguradora NO es fa càrrec del rescat. Som nosaltres els qui en la nostra planificaci3 hem de tindre clar les opcions de rescat al lloc on estiguem i els mitjans necessaris per a activar-lo. Les despeses en qu3 incorreguem per a solucionar aquest fet seran les que ens retorne, posteriorment, la companyia asseguradora despr3s de demostrar la seua justificaci3 i que s3n derivats d'un ACCIDENT.

ANTICS CAMINS A FORCALL

RECUPERACIÓ I POSADA EN VALOR DE L'ANTIGA XARXA DE CAMINS A FORCALL LLIGADA AL TERRITORI, PAISATGE I PATRIMONI.

Com em va dir un amic veterà i veí: - *"... qui estima, respecta i té cura de la Natura són les persones que viuen en l'entorn rural"*.

Diferents ingredients es barregen a Forcall des de fa uns quants lustres per ampliar la xarxa de camins del municipi.

D'una banda, fa anys que l'Ajuntament de Forcall està recuperant camins de tota mena amb les ajudes que reben per netejar boscs. Les diferents brigades forestals han eixamplat considerablement la xarxa de camins.

Per una altra, la dinamització esportiva que van portar **Les 4 Moles** (caminada no competitiva que porta dinou edicions). La primera va ser l'any 2001 i enguany haguera tingut lloc la **XX Festa Senderista** que té lloc a principis d'agost. Eixes caminades han donat a conèixer part del vast entramat de camins de la nostra vila.

Per concloure, la creació del **Club Esportiu Xafa-roques Forcall** que ha dinamitzat l'esport de muntanya al municipi. Cal pensar que el club encara ha de créixer en tots els àmbits. Afegint que aquest coneixement i aquesta estima per la teranyina de camins han d'augmentar pel valor que tenen tots els corriols públics del poble.

Per posar uns exemples, a la tardor del 2016, un bon equip humà del CEXF vam començar a preparar amb moltíssima il·lusió, esforç i treball la **I Bttrail Socarrats Forcall 2017**. Un esdeveniment esportiu de dues jornades –bici i trail per a promocionar esportivament i de manera global el nostre territori i part de la comarca dels Ports. Després de cercar camins i dissenyar uns recorreguts exigents, ens vam posar a netejar el camí de Luco –un

assegador que unia i uneix aquesta població veïna de Terol amb Forcall- i el camí de Les Parres que a la vegada uneix Forcall amb Les Parres (Las Parras de Castellote –Terol). Tot i que la vessant esportiva és fonamental per al CEXF, no la podem deslligar dels elements de tota mena que trobem recurrent camins i assegaadors històrics: elements naturals (cingles, arbres monumentals, fonts, coves, rius, pujadors, barrancs, moles...); patrimoni de tota mena (peirons, pintures rupestres, ermites, castells, jaciments arqueològics...); construccions antròpiques (masos, porteres, parets i casetes de pedra en sec, bancals, carboneres, forns de calç...); fauna i flora dels Ports...

El viatge és apassionant i no ha finalitzat. Els camins ja existeixen. La nostra tasca té diferents fases:

- La primera és fer una recerca en els materials cartogràfics disponibles. El complement perfecte als mapes són les persones del poble. Molta feina està basada en les converses amb veïns i veïnes que han conreat els seus bancals, llaurat els seus masos o pasturat amb el ramat les terres del poble. De vegades, podem caminar amb les persones informants fins als llocs i aquest sistema facilita molt la comesa.

- Després cal caminar amunt i avall per les vessants costerudes de les nostres moles. De vegades, ajudats amb algun aparell GPS i amb tracks rudimentaris fets a partir de la informació disponible.

- Alguns trams delimitats per parets de pedres són molt fàcils de trobar i seguir; en canvi, altres no presenten cap senyal antròpic i la dificultat augmenta moltíssim.



- Quan el recorregut està clar o almenys els indicis són suficients encara queda un pas destacat. La neteja dels camins és una tasca feixuga, però molt agraïda. Cal posar les pedres als marges, podar branques d'arbres, tallar alguna espècie de matoll, etc.

- Darrerament, queda la part més atractiva. Donar-li vida, usar-lo... caminar o pedalar pels camins històrics del terme.

- Per posar el punt i final queda una part il·lusio-nant, donar-los a conèixer. Si el veïnat els usa, garantim que amb una neteja mínima anual els camins es conserven. Aquesta és la part més gratificant.

Un dels projectes que tenim al CEXF és fer mapes de les diferents moles del terme que agrupen part dels territoris dels pobles veïns. Concretament i en un futur no massa llunyà caldria fer mapes de la mola de Roc, mola de la Vila, mola Garumba, mola de Cosme o En Camaràs i la zona de la Menadella –la més llunyana al nucli rural- i limitrof amb Terol. En eixos mapes, caldria assenyalar tots els camins coneguts malgrat que encara en queden per trobar i netejar. A més, fa uns anys que fem caminades per a conèixer eixos camins netejats.

Si prenem com a exemple la mola de Roc, cal dir que fins fa uns anys només era practicable el corriol que uneix Forcall amb l'ermita de Sant Cristòfol de Saranyana i que més tard porta a Cinctorres. Altres ramals ja s'usaven, però actualment el teixit de senders s'ha multiplicat considerablement. La brigada de prevenció va netejar el camí del mas de Muntanyès al mas de Barberà a la vessant est de l'esmentada mola. Doncs bé, l'any 2019 en la III Bttrail Socarrats Forcall les persones de la marxa cicloturista en btt ja van pujar per aquella senda oberta de nou. L'any 2018,

la caminada de Les 4 Moles tenia previst pujar o baixar a Sant Cristòfol pel mateix corriol, però la previsió del temps no deixava fer una ruta tan llarga ja que la calor sufocant dels primers dies d'agost aconsellaven retallar el recorregut.

La creació del **PR-CV 322** al Paratge Natural Municipal de la Mola de la Vila també ha contribuït. Forcall està unit per GR o PR a tots els pobles veïns i la xarxa no para d'ampliar-se.

En els darrers deu o quinze anys, la xarxa de camins i els quilòmetres oberts s'han multiplicat exponencialment. Ara tocarà usar-los, mantenir-los, inventariar-los i estimar-los com ho van fer els nostres avantpassats. La diferència més gran és que elles i ells els van emprar per a fer unes tasques feixugues i poc agraïdes; mentre que nosaltres els usem per a la pràctica de tot tipus d'esport de muntanya.



Per concloure la nostra aportació hem de dir que encara hi ha molta feina per fer. Donar cohesió a tot el treball fet, destacar i conèixer els usos de les diferents construccions que trobem, catalogar el patrimoni de pedra en sec abans de que el pas inexorable del temps empitjore el seu estat, seguir amb l'ampliació de l'esmentada xarxa i seguir amb les caminades i eixides per fer esport donant a conèixer l'enorme bagatge cultural que amaguen les nostres muntanyes i que podem trobar.

El **PR-CV 322 Mola de la Vila** es un sender lineal que comença en la població de Forcall i acaba quan s'enllaça amb el PR-CV 217. A través dels dos es pot realitzar una ruta circular passant pel Paratge Natural Mola de la Vila.

MIDE		PR-CV 322 Mola de la Vila	
🕒	horario	2h 5'	⚠️ 1 severidad del medio natural
⬆️	desnivel de subida	293 m	🗺️ 2 orientación en el itinerario
⬆️	desnivel de bajada	287 m	🏃 2 dificultad en el desplazamiento
📏	distancia horizontal	6 Km	🏃 2 cantidad de esfuerzo necesario
📍	tipo de recorrido	Travesía Calculado sobre datos de 2019.	

Condiciones de todo el año, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.



Entitat promotora: Ajuntament de Forcall

Les institucions també han de seguir amb el recolzament. Cada ajuntament deuria tenir un inventari de camins públics com marca la llei per tal que allò que és de tothom continue en l'àmbit públic.

La idea del Club Esportiu Xafa-roques Forcall és continuar amb tot aquesta iniciativa per gaudir tant com puguem dels nostres corriols i de qual-sevol vestigi que puguem trobar.

■ **TRADUCCIÓN DE JOSÉ LUIS IBÁÑEZ**

ANTIGUOS CAMINOS EN EN FORCALL

Recuperación y puesta en valor de la antigua red de caminos en Forcall ligada al territorio, paisaje i patrimonio

Como me dijo un amigo veterano y vecino:
"..quien aprecia y cuida de la naturaleza son las personas que viven en el entorno rural".

Diferentes ingredientes se mezclan en Forcall desde hace unos cuantos lustros para ampliar la

red de caminos del municipio.

Por un lado, hace años que el Ayuntamiento de Forcall está recuperando caminos de todo tipo con las ayudas que reciben para limpiar bosques. Las diferentes brigadas forestales han ampliado considerablemente la red de caminos. Por otro lado, la dinamización deportiva que trajeron las **4 Molas** caminata no competitiva (que lleva ya 19 ediciones). La primera fue el año 2001 y este año hubiera tenido lugar la **XX Fiesta Senderista** que tiene lugar a principios de agosto.

Esas caminatas han dado a conocer parte del vasto entramado de caminos de nuestra villa. Para concluir, la creación del **Club Esportiu Xafa-roques Forcall** que ha dinamizado el deporte de montaña en el municipio. Hay que pensar que el club aún tiene que crecer en todos los ámbitos. Añadiendo que estos conocimientos y este aprecio por las redes de caminos tienen que aumentar por el valor que tienen todos los senderos públicos del pueblo.

Por poner un ejemplo, en otoño del 2016, un buen equipo humano de CEXF empezaron a preparar con mucha ilusión, esfuerzo y trabajo la **I Btrail Socarrats Forcall 2017**. Un acontecimiento deportivo de dos jornadas-bici y trail para promocionar deportivamente y de manera global nuestro territorio y parte de la comarca de Els Ports. Después de buscar caminos y diseñar unos recorridos exigentes, nos pusimos a limpiar el camino de Luco- Un sendero que unía y une esta población vecina de Teruel con Forcall - y el camino de las Parras que a la vez une Forcall con Las Parras (Las Parras de Castellote-Teruel).

Todo y que la vertiente deportiva es fundamental para el CEXF, no la podemos desatar de los elementos de todo tipo que encontramos recorriendo los caminos y senderos históricos: elementos naturales (riscos, árboles monumentales, fuentes, cuevas, ríos, cortados, barrancos, molas...); patrimonio de todo tipo (peirons, pinturas rupestres, ermitas, castillos, yacimiento arqueológicos ...); construcciones antrópicas (cortijos, porteras, paredes y casetas de piedra en seco, bancales, carboneras, hornos de cal ...); fauna y flora de Els Ports...

El viaje es apasionante y no ha finalizado. Los caminos ya existen. Nuestro trabajo tiene diferentes fases:

- La primera es hacer una investigación con los materiales cartográficos disponibles. El complemento perfecto de los mapas son las personas del pueblo.
- Mucho trabajo está basado en conversaciones con los vecinos y vecinas que han cultivado sus bancales, labrado sus cortijos o pastoreado con la manada las tierras del pueblo. A veces, podemos caminar con las personas informantes hasta el lugar y este sistema facilita mucho el cometido.
- Después hay que andar arriba y abajo por las vertientes empinadas de nuestras muelas. A veces, ayudados con algún aparato GPS y con los tracks rudimentarios hechos a partir de la información disponible.
- Algunos tramos delimitados por paredes de piedras son muy fáciles de encontrar y seguir; en cambio, otros no presentan ninguna señal antrópica y la dificultad aumenta muchísimo.
- Cuando el recorrido está claro "o al menos los indicios son suficientes" aún queda un paso destacado. La limpieza de los caminos es una tarea pesada, pero muy agradecida. Hay que poner las piedras en los márgenes, podar ramas de los árboles, cortar alguna especie de matorral, etc.
- Por último, queda la parte más atractiva. Dar vida, utilizarlo ... caminar o pedalear por los caminos históricos del término.
- Para poner el punto y final queda una parte ilusionante, darlo a conocer. Si el vecindario los usa, garantizamos que con una limpieza mínima anual los caminos se conservan. Esta es la parte más gratificante.

Uno de los proyectos que tenemos en CEXF es hacer mapas de las diferentes molas del término que agrupan parte de los territorios de los pueblos vecinos. Concretamente y en un futuro no muy lejano haría falta hacer mapas de

"la mola del Roc, mola de la Vila, mola Garumba, mola de Cosme o en Camaràs y la zona de la Menadella" -la más alejada del núcleo rural- y limítrofe con Teruel. En esos mapas, habría que señalar todos los caminos conocidos a pesar que todavía quedan por encontrar y limpiar. Además, hace unos años que hacemos caminatas para conocer esos caminos recuperados.

Si tomamos como ejemplo la mola de Roc, hay que decir que hasta hace unos años sólo era practicable el sendero que une Forcall con la ermita de Sant Cristòfol de Saranyana y que más tarde lleva a Cinctorres. Otros ramales ya se utilizaban, pero actualmente la red de senderos se ha multiplicado considerablemente. La brigada de prevención limpió el camino del mas de Muntanyès al mas de Barberà en la vertiente este de la mencionada muela. Pues bien, el año 2019 en la III Bttrail Socarrats Forcall los participantes de la marcha cicloturista en btt ya subieron por aquella senda abierta de nuevo. El año 2018, la caminata de las 4 Molas tenía previsto subir o bajar a Sant Cristòfol por el mismo sendero, pero la previsión del tiempo no dejaba hacer una ruta tan larga ya que el calor sofocante de los primeros días de agosto aconsejaban acortar el recorrido. La creación del PR-CV 322 al Paraje Natural Municipal de la Mola de la Villa también ha contribuido. Forcall está unido por GR © o PR © a todos los pueblos vecinos y la red no para de ampliarse.

En los últimos diez o quince años, la red de caminos y los kilómetros abiertos se han multiplicado exponencialmente. Ahora toca usarlos, mantenerlos, inventariarlos y estimarlos como lo hicieron nuestros antepasados. La diferencia más grande es que ellos y ellas los



emplearon para hacer unas tareas pesadas y poco agradecidas; mientras que nosotros los usamos para la práctica de todo tipo de deportes de montaña.

Para concluir nuestra aportación, hemos de decir que aún hay mucho trabajo por hacer. Dar cohesión a todo el trabajo hecho, destacar y conocer los usos de las diferentes construcciones que encontramos; catalogar el patrimonio de piedra en seco antes de que el paso inexorable del tiempo empeore su estado, siguiendo con la ampliación de la mencionada red y seguir con las caminatas y salidas para hacer deporte dando a conocer el enorme bagaje cultural que esconden nuestras montañas y que podemos encontrar.

Las instituciones también han de seguir con el apoyo. Cada ayuntamiento debería tener un inventario de caminos públicos como marca la ley para que aquello que es de todo el mundo continúe en el ámbito público.

La idea del Club Esportiu Xafa-Roques Forcall es continuar con toda esta iniciativa para disfrutar tanto como sea posible de nuestros senderos y de cualquier vestigio que podamos encontrar. ■



■ PEDRO CARRASCO JIMÉNEZ. VOCAL DE SEGURIDAD Y SALUD FEMECV

10 Errores comunes previos al accidente en montaña

La prevención de accidentes de montaña es siempre una misión complicada, tanto para las instituciones que trabajamos en ello, como para los propios montañeros/as. En este breve artículo vamos a repasar algunas de las señales que deben hacernos saltar las alarmas, para tomar una decisión que permita evitar el accidente.

1. LOS COMPONENTES DEL GRUPO no disponen del equipo necesario para afrontar con garantía las actividad de montaña planteada. Distintos problemas pueden hacer que en el momento de iniciar el viaje o la actividad, los participantes no dispongan de dicho equipo y material: llevan zapatillas de montaña en vez de botas de montaña, falta alguna бага de anclaje, rapelador o mosquetón, el casco nos lo hemos olvidado, el teléfono móvil está sin batería o el mapa topográfico no aparece. Siempre se debe verificar el equipo de los componentes del grupo antes de iniciar la actividad.

La presión del momento e incluso del grupo, puede llevarnos a considerar que no es tan grave el problema como para no hacer la actividad o impedirselo a quien carece de dicho equipo o material, pero si hemos considerado que dicho equipo era necesario, no hay motivo para que deje de serlo. Si no se encuentra una solución a esta deficiencia, o la persona mal equipada no puede hacer la actividad o se debe suspender el inicio de la actividad.

2. LA ACTIVIDAD DE MONTAÑA está sobrepasando la capacidad de los participantes. Las fatigas prematuras, maniobras nerviosas o dudosas, errores básicos o esos miedos en pasos sencillos, hay que detectarlas pronto, analizar y resolver el problema para que todo quede en un mero incidente, y que esa persona quiera intentarlo de nuevo en una actividad de montaña más sencilla.

“La presión del momento puede llevarnos a considerar que el problema no es tan grave.”

3. LA FALTA DE INFORMACIÓN de los participantes. El ajetreo diario o, simplemente, la falta de motivación en participar en la actividad, hacen que quizá quien está a punto de iniciar la actividad de montaña no sepa bien qué va a



Sierra de Bernia. Fotografía: Desiderio Rico Amorós.

hacer, cuánto va a durar, cuánto esfuerzo va a requerir, o el nivel técnico que va a exigir la actividad. En estas situaciones es fácil que, si no se comprueba y se toman las decisiones necesarias, acaben iniciando la actividad personas que no están preparadas física, técnica o psicológicamente para finalizarla.

Una vez más, las presiones sociales, emocionales o económicas, hacen que queramos obviar este “detalle”, y que queramos quitarle hierro al asunto. El momento de comprobar este punto, aclarar toda la información de la actividad y verificar que la persona realmente se encuentra en disposición de hacer la actividad, es siempre antes de

comenzar. La confianza mutua en las actividades en montaña, exigen que seamos sinceros con los/as compañeros/as que quieren hacer una actividad de montaña con nosotros/as, y no seguir animándolos voluntariosamente a hacer algo que les está superando.

4. EL CUMPLIMIENTO DE LO PLANIFICADO DEJA DE SER IMPORTANTE. En ocasiones, el exceso de confianza en nuestras capacidades, las buenas sensaciones durante la actividad, la relajación, o la improvisación, hacen que se incumplan horarios o se pretendan abordar objetivos no previstos. Esta introducción de modificaciones hace que toda la planificación deba ser



revisada: el equipo, el nivel físico o técnico, las comunicaciones, o los horarios que eran adecuados originalmente, lo más seguro es que hayan dejado de serlo.

La actividad de montaña debe ser concebida como una unidad coherente; modificar una de sus piezas implica modificarlo todo. Sería como si empezáramos una actividad de escalada y acabáramos haciendo un descenso de barranquismo con aguas vivas. Las únicas modificaciones que deberíamos permitirnos son las que vienen derivadas de imprevistos y lo que deberíamos hacer es utilizar vías de escape para llegar cuanto antes a un lugar lo más seguro posible.

5. LA PÉRDIDA DE LA CONCIENCIA DE QUE CADA PASO ES IMPORTANTE. Las actividades que en principio son sencillas, de corta duración (o bien de mucha duración), que hemos hecho muchas veces o que venimos de realizar otras mucho más exigentes física o técnicamente, hacen que

se genere en nosotros un exceso de confianza, una prisa o una falta de atención que nos lleva a no preparar bien la actividad; no comprobar si mantenemos la dirección de marcha correcta; no asegurarse a, al menos, dos puntos de anclaje fiables; no hacer redundancia de medidas de evitación de caídas de altura; si los nudos están bien hechos o repasados; o no verificar si un paso o punto crítico es viable/estable o no, si requiere ponerse crampones, si requiere rapelarlos, o si ha cambiado.

Los montañeros y guías de actividades de montaña tenemos que encontrarnos, además de cualificados, en un buen estado de forma físico y mental para la actividad que vamos a realizar, plenamente centrados en guiar y guiarnos bien, sin prisas.

6. EL ENTORNO O EL TERRENO NO SE ENCUENTRAN COMO SE ESPERABA o están cambiando. El entorno de montaña es aislado, difícil, cambiante y hostil. La planificación de las actividades



Subida al Peña Ubiña. P. N. de Las Ubiñas-La Mesa. Asturias. Fotografía: Manil Raga.

La actividad de montaña debe ser concebida como una unidad coherente, modificar una de sus piezas implica modificarlo todo.

de montaña implica asumir que el entorno (la meteorología) y el terreno estarán dentro de un determinado rango, para lo cual nos preparamos. Cuando la meteorología o el terreno percibimos que no cumple esas características (mayor inestabilidad de la nieve, más caudal del previsto, viento más fuertes, lluvias más fuertes, etc.), debemos utilizar vías de escape para llegar cuanto antes a un lugar lo más seguro posible y, si es necesario, pedir ayuda.

7. EL GRUPO EMPIEZA A DISGREGARSE. Ya sea involuntariamente o ya sea porque se pretenden

satisfacer los deseos de todos los componentes del grupo, si éste empieza a separarse lo más probable es que alguien sufra algún extravío o se adentre en terrenos u objetivos demasiado arriesgados.

Los distintos subgrupos se retroalimentan de la búsqueda de objetivos más arriesgados, o quienes componen los subgrupos no están tan preparados como pensaban. La máxima que debemos respetar, salvo que razones de emergencia lo exijan, es que el grupo empieza y termina la actividad unido.

8. EL VOLUNTARISMO TOMA EL PODER. La voluntad es una gran aliada para conseguir nuestros objetivos y salir airoso de problemas en la montaña. Pero también puede ser la que nos meta en problemas. La persistencia contra viento y marea, la obcecación, la autojustificación constante de que podemos llegar, el optimismo ilusorio, suele hacernos olvidar que quizá haya llegado el momento de abandonar y volver por

donde hemos venido, utilizar una vía de escape o pedir ayuda.

9. LA FALTA DE CORAJE PARA TOMAR DECISIONES.

La toma de decisiones en situaciones de incertidumbre y con información incompleta, siempre es difícil. Esta dificultad hace que en la montaña se evite tomar decisiones, cuando estamos ante una situación problemática, y simplemente se deja pasar el tiempo, no se hace nada, y se actúa como si el problema no existiera, con la (inútil) esperanza de que el problema desaparezca por sí solo. Esta tendencia se debe evitar, y tomar decisiones que solucionen problemas, pronto y no esperar al último momento, porque ahí no tenemos opciones.

10. LA BÚSQUEDA DEL RIESGO INÚTIL. En montaña vemos comportamientos arriesgados a cambio de un beneficio insignificante: la foto, caminar o asomarse al borde del vacío, caminar sin mirar o yendo de espaldas, el baño en el agua congelada en invierno, las celebraciones con alcohol o sustancias psicotrópicas, entre otros. Estos comportamientos deben ser atajados inmediatamente durante cualquier actividad de montaña.

■ TRADUCCIÓ JOAN ANDREU

10 Erros comuns previs a l'accident en muntanya.

La prevenció d'accidents de muntanya és sempre una missió complicada, tant per a les institucions que treballen en això, com per als propis muntanyencs/ques. En aquest breu article repassarem alguns dels senyals que han de fer-nos saltar les alarmes, per a prendre una decisió que permeta evitar l'accident.

1. ELS COMPONENTS DEL GRUP no disposen de l'equip necessari per a afrontar amb garantia l'activitat de muntanya plantejada. Diferents problemes poden fer que en el moment d'iniciar el viatge o l'activitat, els participants no disposen d'aquest equip i material: porten sabatilles de muntanya en comptes de botes de muntanya, falta alguna baga d'ancoratge, rapelador o mosquetó, ens hem oblidat el casc, el telèfon mòbil està sense bateria o el mapa topogràfic no apareix. Sempre s'ha de verificar l'equip dels components del grup abans d'iniciar l'activitat.



La pressió del moment i fins i tot del grup pot portar-nos a considerar que no és tan greu el problema com per a no fer l'activitat o impedir-la a qui no disposa d'aquest equip o material, però, si hem considerat que aquest equip era necessari, no hi ha motiu perquè deixi de ser-ho. Si no es troba una solució a aquesta deficiència, o la persona mal equipada no pot fer l'activitat, s'ha de suspendre l'inici de l'activitat.

2. L'ACTIVITAT DE MUNTANYA està sobrepasant la capacitat dels participants. Les fatigues



Chera. Fotografia: Dmitrijs Blatovs.

prematures, les maniobres nervioses o dubtoses, els errors bàsics o les pors en passos senzills, cal detectar-les prompte, analitzar i resoldre el problema perquè tot quede en un mer incident, i que eixa persona vulga intentar-ho de nou en una activitat de muntanya més senzilla.

3. LA FALTA D'INFORMACIÓ dels participants.

L'enrenou diari o simplement la falta de motivació a participar en l'activitat fan que potser qui està a punt d'iniciar l'activitat de muntanya no sàpia bé què farà, quant durarà, quant esforç requerirà o el nivell tècnic

que exigirà l'activitat. En aquestes situacions és fàcil que, si no es comprova i es prenen les decisions necessàries, acaben iniciant l'activitat persones que no estan preparades físicament, tècnicament o psicològicament per a finalitzar-la.

L'activitat de muntanya ha de ser concebuda com una unitat coherent; modificar una de les seues peces implica modificar-ho tot.

Una vegada més, les pressions socials, emocionals o econòmiques fan que vulguem obviar aquest "detall", i que vulguem llevar-li ferro a l'assumpte. El moment de comprovar aquest punt, aclarir tota la informació de l'activitat i verificar que la persona realment es troba en disposició de fer l'activitat és sempre abans de començar. La confiança mútua en les activitats en muntanya exigeixen que siguem sincers amb els/les companys/es que volen fer una activitat de muntanya amb nosaltres, i no continuar animant-los voluntariosament a fer alguna cosa que els està superant.

4. EL COMPLIMENT DEL QUE S'HA PLANIFICAT deixa de ser important. A vegades, l'excés de confiança en les nostres capacitats, les bones sensacions durant l'activitat, la relaxació o la improvisació fan que s'incomplisquen horaris o es pretenguen abordar objectius no previstos. Aquesta introducció de modificacions fa que tota la planificació haja de ser revisada: l'equip, el nivell físic o tècnic, les comunicacions o els horaris que eren adequats originalment, el més segur és que hagen deixat de ser-ho.

L'activitat de muntanya ha de ser concebuda com una unitat coherent; modificar una de les seues peces implica modificar-ho tot. Seria com si començàrem una activitat d'escalada i acabàrem fent un descens de barranquisme amb aigües vives. Les úniques modificacions que hauríem de permetre'ns són les que venen derivades d'imprevistos i el que hauríem de fer és utilitzar vies de fuga per a arribar com més prompte millor a un lloc el més segur possible.

5. LA PÈRDUA DE LA CONSCIÈNCIA que cada pas és important. Les activitats que en principi són senzilles, de curta duració (o bé de molta duració), que hem fet moltes vegades o que venim de realitzar unes altres molt més exigents físicament o tècnicament, fan que es genere en nosaltres un excés de confiança, una pressa o una falta d'atenció que ens porta a no preparar bé l'activitat; no comprovar si mantenim la direcció de marxa correcta; no assegurar-se, almenys, a dos punts d'ancoratge fiables; no fer redundància de mesures per evitar caigudes d'altura; no comprovar que els nusos estan ben fets o repassats; no verificar si un pas o punt crític és viable/estable o no, si requereix posar-se grampons, si requereix rapelar-lo, o si ha canviat.

La presa de decisions en situacions d'incertesa i amb informació incompleta sempre es difícil

Els muntanyencs i guies d'activitats de muntanya hem de trobar-nos, a més de qualificats, en un bon estat de forma físic i mental per a l'activitat que realitzarem, plenament centrats a guiar i guiar-nos bé, sense presses.

6. L'ENTORN O EL TERRENY no es troben com s'esperava o estan canviant. L'entorn de muntanya és aïllat, difícil, canviant i hostil. La planificació de les activitats de muntanya implica assumir que l'entorn (la meteorologia) i el terreny estaran dins d'un determinat rang, per a això ens preparem. Quan percebem que la meteorologia o el terreny no compleixen eixes característiques (major inestabilitat de la neu, més cabal del previst, vent més fort, pluges més intenses, etc.) hem d'utilitzar vies de fuga per arribar com més prompte millor a un lloc el més segur possible i, si és necessari, demanar ajuda.

7. EL GRUP COMENÇA A DISGREGAR-SE. Ja siga involuntàriament o ja siga perquè es pretenen satisfer els desitjos de tots els components del grup, si aquest comença a separar-se, el més probable és que algú patisca algun extraviament o s'endinse en terrenys o objectius massa arriscats.

Els diferents subgrups es retroalimenten de la cerca d'objectius més arriscats, o els qui componen els subgrups no estan tan preparats com pensaven. La màxima que hem de respectar, llevat que raons d'emergència ho exiguessen, és que el grup comença i acaba l'activitat unit.

8. EL VOLUNTARISME PREN EL PODER. La voluntat és una gran aliada per a aconseguir els nostres objectius i eixir airoso de problemes a la muntanya. Però també pot ser la que ens pose en problemes. La persistència contra vent i marea, l'obcecació, l'autojustificació constant que podem arribar, l'optimisme il·lusori, sol fer-nos oblidar que potser haja arribat el moment d'abandonar i tornar per on hem vingut, utilitzar una via de fuga o demanar ajuda.

9. LA FALTA DE CORATGE PER A PRENDRE DECISIONS.

La presa de decisions en situacions d'incertesa i amb informació incompleta sempre és difícil. Aquesta dificultat fa que a la muntanya s'evite prendre decisions quan estem davant una situació problemàtica i, simplement, es deixa passar el temps, no es fa res, i s'actua com si el problema no existira, amb la (inútil) esperança que el problema desaparega per si sol. Aquesta tendència s'ha d'evitar, i prendre decisions que solucionen problemes aviat i no esperar a l'últim moment, perquè no hi tenim opcions.

10. LA CERCA DEL RISC INÚTIL. A la muntanya veiem comportaments arriscats a canvi d'un benefici insignificant: la foto, caminar o abocar-se a la vora del buit, caminar sense mirar o anar d'esquena, el bany en l'aigua congelada a l'hivern, les celebracions amb alcohol o substàncies psicotròpiques, entre altres. Aquests comportaments han de ser tallats immediatament durant qualsevol activitat de muntanya.



Para saber más · Per a saber més
**Informe de Accidentalidad en Deportes de
Montaña Federados FEDME.**

2019

Estudio de Accidentalidad de Federados del año 2019
(realizado durante la primavera de 2020) por el Comité de
Seguridad de la FEDME.



■ SUS AMIGOS Y COMPAÑEROS DE CORDADA

In Memoriam

Carlos Tudela Coret

1957-2019

UN APASIONADO DEL ALPINISMO

Uno de los máximos referentes en el alpinismo valenciano con hitos tan importantes en su haber como el Khan Tengri o la pared sur del Aconcagua.

Carlos era mi amigo, el mío y el de muchos otros, ya no le veré más...

Un amigo al que podías llamar para no decirle nada importante, tan solo, para hablar, para reírnos de nosotros y del mundo. Para burlarte de él y de mí. Para preguntarle por una vía que, como siempre, era fácil, eso decía..., su currículum era tal que no se acordaba de la mitad de las cosas que había escalado.

Carlos no era ni mala ni buena persona, era Tudela. Un tipo con el que se podía viajar, pasar malos ratos, hablar y reírse, en definitiva, vivir. Esto último posiblemente lo mejor de Carlos. Bueno, a veces, roncaba.

Muchos de nosotros y tras un suceso como este, pensamos, joder, ¿desde cuando conozco a Tudela?... ¿cuándo le vi por primera vez?... no lo recuerdo, hace mil años. De este viaje, de este otro, esta vía y de esta otra. Para la mayoría Carlos vino y ya no se fue.

Carlos no era el más popular de su barrio, seguro. Pero su marcha deja un profundo vacío y la pérdida de un referente para muchas personas.

Todos los que le hemos conocido sabíamos de su pasión por el alpinismo; no fue un alpinista extremo, pero sí fue una fuente de inspiración para muchos de nosotros. Su carácter duro, callado y siempre atento, hacía que su presencia contagiase tranquilidad y pasión en el monte, para muchos siempre fue y ha sido "El tractor del Turia".

Nunca mostraba síntomas de debilidad y cuando la historia se ponía fea, él siempre daba la cara sin la menor duda. Un compañero que muchos alpinistas hubiesen querido tener siempre a su lado, dando garantía de éxito en cualquier actividad.

Seguro que estas palabras no le hacen justicia, seguro que no, Carlos era muchas cosas... y, al final,

un escalador. Un escalador testarudo, incorregible, sereno, recio, humilde, audaz, austero y potente. Pero sobre todo era mi amigo, el mío y el de muchos otros, volveremos a escalar juntos Carlos.

ALGUNAS DE LAS ACTIVIDADES MÁS RELEVANTES DE CARLOS TUDELA

1986: *Cara sur del Aconcagua por la Ruta Messner*, vía de escalada en hielo y mixto de 3000m de desnivel, con Coque Pérez

1988: *Himalaya*, primer intento valenciano al Makalu de 8463 m.

1992: *Vía Franco-Argentina al Fitz Roy* (sin cima)

1993: *Cordillera del Tien Shan*, Pico Khan Tengri 7010 m., con Rosa Real que fue la primera ascensión española a esta montaña.

1996: *Espolón Walker* en la cara norte de las Grandes Jorasses por la Vía Cassin, con Jorge Palacio

1998: *Espolón Tournier* en la cara Norte de las Droites, con Rosa Real

1999: *Karakorum*, cima del Gasherbrum II de 8035 m. con Rosa Real

2001: *Cara norte del Eiger* con Jorge Palacio

2003: *Pilar Central del Freney* con Roy de Valera

2015: *Pamir*, Pico Lenin de 7134 m.

2017: *Pamir*, Pico Korzhenevskaya de 7105 m., con Joanma Romero

Además de su impresionante historial alpinístico dejó, para la posteridad, auténticos libros de referencia para los escaladores amantes de las grandes paredes de la región valenciana; era un enamorado de la roca levantina.

Ese amor por todo lo escalado en nuestras paredes de referencia le llevó a realizar, junto a Rosa y su interminable cuadrilla de colegas, una ingente labor de investigación, documentación y elaboración de guías difícilmente superables en cuanto a la calidad de su contenido.

“Carlos era un tipo con el que se podía viajar, pasar malos ratos, hablar y reirse, en definitiva, vivir.”

A mitad de los 90 publicó una ligera pero intensa **guía del Puig Campana**, la guía con mayúsculas del Puig Campana. A día de hoy sigue siendo la referencia de nuestra montaña tótem. Rara es la temporada que los incondicionales no volvemos a echar mano del libro para fantasear con alguna ruta olvidada en la que, como dejó escrito el propio Carlos, la escalada pasa a un segundo plano. De cotación dura y detalle preciso ese libro le dio alas y carrerilla para sacar, poco después, la del Ponoig. El trabajo que les llevó aquel “librito” solo Rosa sabe lo que les costó, Rosa o alguno de los vecinos de Finestrat que aún recordarán a aquella pareja de valencianos que todos los fines de semana iban en moto para perderse montaña arriba durante más horas que tiene el reloj.

La guía de escaladas al Ponoig también fue fruto de un auténtico trabajo de arqueología y rápidamente se convirtió en una fuente de motivación que nos hizo escalar una tras otra la mayoría de rutas del León y de su vecino Tozal. Aderezado con unas cuantas fotos fanáticas, de Rosa en la Barana de Pegasus o en la enigmática Tiempo de Silencio, del propio Carlos en Diedro Hermanos Gallego con las cuerdas desafiando al vacío o en Áravela agarrado a la estética bavaresa, con más pinta de tenista que de escalador, del “Palas” navegando en la Cometa o de Pedro en sus Bicicletas... como deseábamos parecernos a ellos!! . Además de reseñar todas las rutas tuvo tiempo para reforzar las reuniones de Flor de Luna, Cataluña, Valencianos, Hadas, Los Gómez, así como los rápeles del Tozal.



Mont Blanc vertiente italiana, Gran Pilar del Angle, Via Bonatti Gobbí, vivac largo 16, año 2005. Fotografía Roy de Valera.

Y para rematar su trilogía tapiera sacó, junto a Rosa Real, las **112 Propuestas de Escalada en la Comunidad Valenciana**. Nos mostró vías escondidas de los Edwards, rincones perdidos de Castellón, lugares cuna como Contreras o Chullilla; en definitiva, nos invitaron a realizar un viaje tapiero de máxima calidad por los muros más cercanos a nuestra casa.

Sus Amigos y Compañeros de Cordada

■ TRADUCCIÓ JOAN ANDREU

Carlos Tudela Coret · Un apasionat de l'alpinisme.

Carlos era el meu amic, el meu i el de molts altres, ja no el veuré més...

Un amic al qual podies cridar per a no dir-li res important, tan sols, per a parlar, per a riure'ns de nosaltres i del món. Per a burlar-te d'ell i de mi. Per a preguntar-li per una via que, com sempre, era fàcil, això deia..., el seu currículum era tan gran que no se'n recordava de la meitat dels cims que havia escalat.

Carlos no era ni dolent ni bona persona, era Tudela. Un tipus amb el qual es podia viatjar, passar males estones, parlar i riure's, en definitiva, viure. Això últim possiblement el millor de Carlos. Bé, a vegades, roncava.

Molts de nosaltres i després d'un succés com aquest, pensem, fotre, des de quan conec a Tudela?... quan el vaig veure per primera vegada? no ho recorde, fa mil anys. D'aquest viatge, d'aquest altre, d'aquesta via i d'aquesta altra. Per a la majoria, Carlos va vindre i ja no se'n va anar.

Carlos no era el més popular del seu barri, segur. Però la seua marxa deixa un profund buit i la pèrdua d'un referent per a moltes persones.

Tots els que l'hem conegut sabíem de la seua passió per l'alpinisme; no va ser un alpinista extrem, però sí que va ser una font d'inspiració per a molts de nosaltres. El seu caràcter dur, callat i sempre atent feia que la seua presència contagiara tranquil·litat i passió per la muntanya; per a molts sempre va ser i ha sigut "el Tractor del Túria".

Mai mostrava símptomes de feblesa i, quan la història es posava lletja, ell sempre donava la cara sense cap mena de dubte. Un company que molts alpinistes hagueren volgut tindre sempre al seu costat, ja que era garantia d'èxit en qualsevol activitat.

Segur que aquestes paraules no li fan justícia, segur que





Pirineo Frances, Circo de Gavarnie, Via Thanatos, largo 3, invierno del 2005. Fotografía Roy de Valera.



Mont Blanc vertiente italiana, vía Pilar del Freney año 2003 vivac a 4.500m. Fotografía Roy de Valera.

no, Carlos era moltes coses... i, al final, un escalador. Un escalador testarrut, incorregible, serè, fort, humil, audaç, auster i potent. Però sobretot era el meu amic, el meu i el de molts altres; tornarem a escalar junts, Carlos.

A més del seu impressionant historial alpi va deixar, per a la posteritat, autèntics llibres de referència per als escaladors amants de les grans parets de la regió valenciana; era un enamorat de la roca lleuantina.

Carlos era tipus amb el qual es podia viatjar, passar males estones, parlar i riure's, en definitiva, viure.

Aqueix amor per tot l'escalat en les nostres parets de referència el va portar a realitzar, al costat de Rosa i la seua interminable quadrilla de col·legues, una ingent labor d'investigació, documentació i elaboració de guies difícilment superables pel que fa a la qualitat del seu contingut.

A meitat dels 90 va publicar una lleugera però intensa **guia del Puig Campana**, la guia amb majúscules del Puig Campana. Avui dia continua sent la referència de la nostra muntanya tòtem. Rara és la temporada que els incondicionals no tornem a tirar mà del llibre per a fantasiar amb alguna ruta oblidada en la qual, com va deixar escrit el mateix Carlos, "l'escalada passa a un segon pla". De graduació dura i detall precís, aquest llibre li va donar ales i impuls per a traure, poc després, la del Ponoig. El treball

que els va portar aquell "llibret" sols Rosa sap el que els va costar; Rosa i algun dels veïns de Finestrat que encara recordaran aquella parella de valencians que tots els caps de setmana anaven amb moto per a perdre's muntanya amunt durant més hores que té el rellotge.

La guia d'escalades al Ponoig també va ser fruit d'un autèntic treball d'arqueologia i ràpidament es va convertir en una font de motivació que ens va fer escalar l'una després de l'altra la majoria de rutes del León i del seu veí Tozal. Amanit amb unes quantes fotos fanàtiques, de Rosa en la Barana de Pegasus o en l'enigmàtica Tiempo de Silencio, del mateix Carlos en Diedro Hermanos Gallego amb les cordes desafiant al buit o en Árvela agarrat a l'estètica bavaresa, amb més pinta de tennista que d'escalador, del "Palas" navegant en la Cometa o de Pedro en les seues Bicycles... com desitjàvem semblar-nos a ells! A més de ressenyar totes les rutes va tenir temps per a reforçar les reunions de Flor de Luna, Cataluña, Valencianos, Hadas, Los Gómez, així com els ràpels del Tozal.

I per a rematar la seua trilogia tapiera va publicar, al costat de Rosa Real, les **112 Propuestas de Escalada en la Comunidad Valenciana**. Ens va mostrar vies amagades dels Edwards, racons perduts de Castelló i llocs bressol com Contreras o Xullilla; en definitiva, ens van convidar a realitzar un viatge tapiero de màxima qualitat pels murs més pròxims a la nostra casa.

Els seus amics i companys de cordada.



HORIZONTALS

- 2.- Viento de viene del nordeste.
- 4.- Peñasco muy alto y escarpado.
- 5.- Terreno empapado de agua de forma permanente.
- 7.- Piedra o señal clavada en tierra que señala un recorrido.
- 8.- Población pequeña.
- 9.- Senda que sirve para acortar el camino.
- 11.- Tozal aislado de forma maciza, redondeado y llano en su alto.

HORIZTONTALS

- 2.- Cavitat natural constituïda essencialment per un pou d'accés i d'eix vertical.
- 4.- Vent que ve del nord-est.
- 6.- Temps que transcorre des del trenc d'alba fins a la sortida del sol.
- 9.- Tossal isolat de forma massissa, arrodonida i plana al capamunt.
- 10.- Pedra o altre senyal clavat a terra que assenjala una un recorregut.
- 11.- Vent que ve del sud-est.

VERTICALES

- 1.- Viento de viene del sudeste.
- 3.- Línea divisoria de dos vertientes en una montaña.
- 6.- Viento que viene del sur.
- 9.- Periodo de tiempo que transcurre desde que aparece en el horizonte la luz del sol hasta que sale el sol y se hace de día.
- 10.- Cavidad natural constituïda esencialmente por un pozo de acceso y un eje vertical.

VERTICALS

- 1.- Espadat de roca al cim o en el pendent d'una muntanya.
- 3.- Línea divisòria de dos vessants en una muntanya o serralada.
- 5.- Terreny inundat o amarat d'aigua d'una manera permanent.
- 7.- Població xicoteta.
- 8.- Senda que serveix per a abreujar el camí.
- 9.- Vent que ve del sud.



SOLUCIÓN · SOLUCIÓ





Jeanstrack

DISEÑO VERSATILIDAD CONFORT
PANTALONES PARA ESCALAR



www.jeanstrack.com

LA ARQUITECTURA DE LA PIEDRA SECA, PATRIMONIO DE LA HUMANIDAD

En el año 2018 la UNESCO declaró la **Arquitectura de la Piedra Seca** PATRIMONIO DE LA HUMANIDAD.

Con esta distinción, La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, valoraba y hacía un reconocimiento

internacional de un valioso testimonio de la historia material del trabajo y de la creatividad de las sociedades preindustriales, de un legado de relevante presencia en las tierras valencianas, por la calidad, magnitud de sus conjuntos y sus diversas tipologías.



La construcción utilizando solamente las humildes piedras sin labrar y sin argamasa de compactación, trabadas solamente por su propio peso y la estabilidad y solidez que confiere su adecuada colocación, son los únicos elementos que conforma la sabia y minimalista **Arquitectura de la Piedra Seca**.

Milenaria técnica compartida desde el Neolítico por culturas igualmente condicionadas por el medio físico rocoso y que, en la cuenca mediterránea, ha alcanzado un notable desarrollo y perfección.

Arquitectura a cargo de anónimos constructores, humildes agricultores y pastores que afrontaban sin recursos y con elementales herramientas, casi con las manos, la severidad del medio natural, en el esforzado trabajo de modificar un territorio y hacerlo habitable y productivo. Sociedades que solamente disponían para su desenvolvimiento de los materiales más cercanos y abundantes de su entorno: árboles, la tierra y la humilde piedra en nuestro caso; el hielo y el iglú como vivienda esquimal, paradigma de la ilimitada cualidad humana de adaptarse a las condiciones más adversas.

El predominio del relieve montañoso en nuestra comunidad, estructurado sobre un potente caparazón rocoso, sustrato calizo con escasa cobertura de tierra que, alterado en su génesis por la Tectónica y la denudación de las aguas meteóricas, aflora con facilidad a la superficie, dando lugar a desolados paisajes pedregosos y quebrados relieves de hendidos roquedales y desafiantes crestas.

Como una maldición bíblica caída sobre el infortunio del campesino, la sobreabundancia de la piedra ha condicionado su fatigosa labor en la roturación de nuevas tierras, quien haciendo de la necesidad virtud, la ha utilizado como único elemento material básico en los ciclos agrícolas y ganaderos: **bancales, eras, hornos de cal, caminos, muros de linde, pozos de nieve, la gestión del agua, fuentes, balsas, caminos, rutas ganaderas...y las barracas**.

Una obra de colosales dimensiones que ha configurado singulares paisajes humanizados dotados de la estética y armonía que les



Museu de la pedra en sec. Vila-franca

trasmite su funcionalidad e identificación con la naturaleza, construidos con un desproporcionado esfuerzo, que solamente justifica la extrema necesidad.

La adversa climatología mediterránea, de escasas y desiguales lluvias, largo estiaje y recurrentes sequías, añade un factor más negativo en el desarrollo de la agricultura de montaña, limitándola al secano. Este es, a grandes trazos, la síntesis del paisaje de la **Valencia Interior**.

Por contraste, la **Valencia Litoral**, concentración de fértiles y profundas tierras aluviales, tiene como paradigma la huerta, la alta productividad agrícola unida al riego, dos sectores diametralmente opuestos, condicionados por el relieve que identifica la acusada dicotomía de las tierras valencianas.

Los bancales. Tierras de pan.

En el siglo XVIII la población del Antiguo Reino de Valencia se duplica gracias a las mejoras de las condiciones de vida y a la inmigración de jóvenes campesinos que acuden a cubrir los campos abandonados por la expulsión de los moriscos. Incremento demográfico acompañado de la apremiante demanda de alimentos que la producción agrícola no es capaz de satisfacer y que conlleva la carestía de productos básicos e incremento de precios que, como siempre, repercuten dramáticamente sobre los menesterosos. La autarquía y la estricta correlación en aquel momento de superficie cultivada/número de habitantes, promueve como única solución la roturación de nuevas tierras en los eriales, marjales y en las montañas, a

costa de la presión sobre el medio y el masivo exterminio de grandes masas forestales.

Centenares de kilómetros de bancales, irregulares terrazas artificiales de cultivo abiertas en graderío en las laderas de las montañas, es por su magnitud el mayor legado de la piedra seca, titánica empresa a cargo de pobres campesinos sin tierra que construyen palmo a palmo sus propios campos, invirtiendo su único capital, la fatiga física, la tenacidad y la paciencia, donde solamente su trabajo daba valor a la tierra ingrata.

Secanos carentes de nutrientes naturales que obligaban a periodos de reposo sin cultivo (el barbecho) contingencia que el campesino trataba de paliar levantando más terrazas en una continuada tarea sin reposo, buscando con una mayor disponibilidad de campos, compensar la merma productiva de los barbechos.

En todo lo posible estos campos estaban destinados a la producción de trigo, por ello denominadas popularmente, como **tierras de pan**, el elemento básico de la alimentación de las clases más desfavorecidas.

Las abandonadas terrazas de los bancales han rendido un último servicio a la sociedad, reteniendo el arrastre de las arrolladas meteóricas y aminorando los efectos de la erosión.

La masía/el mas.

Da nombre, según el área lingüística, a una explotación agrícola y la vivienda situada en su demarcación, una unidad productiva **unifamiliar** de cultivos y el complemento de ganadería doméstica y la explotación del bosque (carboneo), en régimen de subsistencia que apenas generaba excedentes.

La piedra seca conforma la base de todos los elementos funcionales del conjunto, desde los bancales, a la casa y sus dependencias auxiliares, pajar, pozo o aljibe, corrales, balsas, eras, pocilga, palomar, caminos, muros... hasta el más sencillo de los elementos. Una aislada y penosa forma de vida de dispersión poblacional, la ubicación de los desheredados en la creciente demografía, que en algunas comarcas del interior llegó al 60% de sus habitantes.



Caseta de Volta. Alt Maestrat.



Pla de Mossorro. Foto: Francesc Miralles



A mediados del siglo XX, ante las nuevas expectativas laborales creadas por el tardío desarrollo industrial, las masías quedaron deshabitadas, inertes en paisajes de la soledad y el silencio de las montañas

Las cabañas

Casetas/casetes, barracas/barraques, casetes de volta, cucos, casetes de vinya, catxerulos... son las denominaciones más frecuentes que reciben sencillos refugios de pastores, de campesinos cuando las labores obligaban a pernoctas fuera de casa (siembra, cosecha...); de uso temporal para guardar enseres y herramientas, comida, guarecerse de la tormenta. Por su función de albergue humano, son las construcciones de piedra seca más comprometidas y exigentes que requería la intervención de profesionales especializados, de *collas* y *paredadors*.

Muy pocas tenían puerta, en cuyo caso la llave quedaba a mano para que siempre estuviera disponible como refugio. La carencia de comodidades se compensaba con el modesto confort que confería el techo protector y poderse calentar en invierno con el fuego que dentro se podía hacer.

Cabañas de piedra seca las hay en todas las comarcas: Vilafranca (L'Alt Maestrat) tiene censadas más mil.



Los caminos

La Trama de los viejos caminos en el laberinto de las montañas, para el tránsito solamente a pie o en caballería, allí donde el relieve impedía el uso del carro, adquiere especial relevancia en nuestra geografía interior de activo relieve.

Caminos materialmente vinculados en su base estructural a la piedra seca y a la ingeniería popular en la difícil superación de la accidentada topografía, en la necesidad de vencer la dureza de abruptas vertientes rocosas y fuertes desniveles en los hendidos cursos fluviales, caminos articulando la ocupación de un territorio; caminos históricos y de la ganadería intensiva y trashumante, cultura pastoril que ha diseñado una kilométrica red de rutas interprovinciales y gran número de construcciones asociadas al tránsito ganadero.

Con el colapso de las economías agropecuarias preindustriales, la automoción y la mecanización de los campos, estos caminos han dejado de ser "útiles", perdida su función, abandonados, pasan a ser patrimonio por definición, si bien no ha recibido como tal la misma consideración que otros vestigios culturales del pasado.

La trama caminera de las montañas que antaño dio vida a economías y sociedad, en trance de desaparecer tiene por fortuna el **Senderismo**, el hechizo de los viejos caminos que nos descubre paisajes para sentirlos paso a paso, como el mejor defensor de su conservación y rescate, que ha detenido su pérdida y aun recuperado muchos de sus itinerarios condenados por el tiempo y el olvido.

Vilafranca, santuario de la Piedra Seca

La totalidad de nuestra geografía cuenta con testimonios de la piedra seca, especialmente representada por su magnitud en los bancales, pero es en las comarcas septentrionales donde existe una mayor concentración por la doble actividad agrícola y ganadera, con notable presencia en **Vilafranca (L'Alt Maestrat)**, municipio que ha sabido honrar su pasado poniendo en valor un monumental legado repartido por toda el término de la piedra seca, convertido en un sorprendente museo al aire libre, bien documentado e itinerarios para su visita.

En la población, un noble edificio gótico del siglo XV, es la sede de un museo de la piedra seca, albergue de colecciones, herramientas, bibliografía y paneles explicativos: una encomiable gestión social que el municipio ha tenido de su relevante patrimonio en sus dos versiones de museo que reúne todas las tipologías y da respuesta a todos los interrogantes sobre su funcionalidad.

La Piedra Seca, Patrimonio de la Humanidad

El enunciado expuesto de la construcción en piedra seca, no supone la totalidad de su aplicación, interviniendo en mayor o menor grado como base estructural en la organización productiva del medio rural, un periodo histórico mantenido por una gran población trabajadora durante unos 200 años, desde principios del siglo XVIII y definitivamente sellado a mediados del siglo pasado, junto a otras ancestrales

modelos de vida y economía de las sociedades preindustriales.

Un largo periodo de transformación de los espacios naturales a la medida humana que ha configurado paisajes sociales y culturales dotados de gran belleza por la armónica interrelación de sus elementos y su identificación con la naturaleza.

El valor emotivo y cultural como legado que nosotros le atribuimos, es un homenaje a las gentes que lo construyeron: la UNESCO, así lo ha reconocido, una institución internacional con un ideario de contribuir a la paz, a la seguridad de los pueblos, a la defensa de la igualdad y de los derechos humanos; la protección del patrimonio y el medio ambiente; la libre circulación de ideas y la salvaguarda de la diversidad cultural.

■ *TRADUCCIÓ DE JOAN ANDREU*

L'Arquitectura de la pedra seca, Patrimoni de la Humanitat

L'any 2018 la UNESCO va declarar l'**Arquitectura de la Pedra Seca** PATRIMONI DE LA HUMANITAT. Amb aquesta distinció, l'Organització de les Nacions Unides per a l'Educació, la Ciència i la Cultura valorava i feia un reconeixement internacional d'un valuós testimoniatge de la història material del treball i de la creativitat de les societats preindustrials, d'un llegat de rellevant presencia en les terres valencianes, per la qualitat, la magnitud dels seus conjunts i les seues diverses tipologies.

La construcció utilitzant solament les humils pedres sense treballar i sense argamassa de compactació, travades solament pel seu propi pes i l'estabilitat i solidesa que confereix la seua adequada col·locació, són els únics elements que conforma la sàvia i minimalista Arquitectura de la Pedra Seca.

Mil·lenària tècnica compartida des del neolític per cultures igualment condicionades pel medi físic rocós i que, en la conca mediterrània, ha aconseguit un notable desenvolupament i perfecció.

Arquitectura a càrrec d'anònims constructors, humils agricultors i pastors que afrontaven sense recursos i amb elementals eines, quasi amb les

mans, la severitat del medi natural, en l'esforçat treball de modificar un territori i fer-lo habitable i productiu. Societats que solament disposaven per al seu desenvolupament dels materials més pròxims i abundants del seu entorn: arbres, la terra i la humil pedra, en el nostre cas; el gel i l'íglú com a habitatge esquimal, paradigma de la il·limitada qualitat humana d'adaptar-se a les condicions més adverses.

El predomini del relleu muntanyenc en la nostra comunitat, estructurat sobre una potent closca rocosa, substrat calcari amb escassa cobertura de terra que, alterat en la seua gènesi per la tectònica i la denudació de les aigües meteòriques, aflora amb facilitat a la superfície i dona lloc a desolats paisatges pedregosos i trencats relleus de clivelles de roca i desafidores crestes.

Com una maledicció bíblica caiguda sobre l'infortuni del llaurador, la sobreabundància de la pedra ha condicionat la seua fatigosa labor en la rompuda de noves terres, qui fent de la necessitat

virtut, l'ha utilitzada com a únic element material bàsic en els cicles agrícoles i ramaders: **bancals, eres, forns de calç, camins, murs de marge, pous de neu, la gestió de l'aigua, fonts, basses, camins, rutes ramaderes... i les barraques.**

Una obra de colossals dimensions que ha configurat singulars paisatges humanitzats dotats de l'estètica i harmonia que els transmet la seua funcionalitat i identificació amb la naturalesa, construïts amb un desproporcionat esforç, que solament justifica l'extrema necessitat.

L'adversa climatologia mediterrània, d'escasses i desiguals pluges, llarg estiatge i recurrents sequeres, afegint un factor més negatiu al desenvolupament de l'agricultura de muntanya, limitant-la al secà. Aquest és, a grans trets, la síntesi del paisatge de la València interior.

Per contrast, la València litoral, concentració de fèrtils i profundes terres al·luvials, té com a paradigma l'horta, l'alta productivitat agrícola



unida al reg, dos sectors diametralment oposats, condicionats pel relleu que identifica l'acusada dicotomia de les terres valencianes.

Els bancals. Terres de pa.

En el segle XVIII la població de l'antic Regne de València es duplica gràcies a les millores de les condicions de vida i a la immigració de joves llauradors que acudeixen a cobrir els camps abandonats per l'expulsió dels moriscos. Increment demogràfic acompanyat de la urgent demanda d'aliments que la producció agrícola no és capaç de satisfer i que comporta la carestia de productes bàsics i increment de preus que, com sempre, repercuteixen dramàticament sobre els necessitats. L'autarquia i l'estricta correlació en aquell moment de superfície cultivada/nombre d'habitants, promou com a única solució la rompuda de noves terres en els erms, marjals i muntanyes, a costa de la pressió sobre el medi i el massiu extermini de grans masses forestals.

Centenars de quilòmetres de bancals, irregulars terrasses artificials de cultiu obertes en graderia en els vessants de les muntanyes, són, per la seua magnitud, el major llegat de la pedra seca, titànica empresa a càrrec de pobres llauradors sense terra que construeixen pam a pam els seus propis camps, invertint el seu únic capital, la fatiga física, la tenacitat i la paciència, on solament el seu treball donava valor a la terra ingrata.

Secans mancats de nutrients naturals que obligaven a períodes de repòs sense cultiu (el guaret), contingència que el llaurador tractava de pal·liar alçant més terrasses en una continuada tasca sense repòs, cercant amb una major disponibilitat de camps, compensar el minvament productiu dels guarets. En tot el possible, aquests camps estaven destinats a la producció de blat, per això es denominaven popularment **terres de pa**, l'element bàsic de l'alimentació de les classes més desfavorides.

Les abandonades terrasses dels bancals han rendit un últim servei a la societat, retenint la terra de les arrossegades meteòriques i minorant els efectes de l'erosió.

La masia/el mas.

Dona nom, segons l'àrea lingüística, a una explotació agrícola i a l'habitatge situat en la seua demarcació, una unitat productiva **unifamiliar** de cultius i el complement de ramaderia domèstica i l'explotació del bosc (carboneig), en règim de subsistència que a penes generava excedents.

La pedra seca conforma la base de tots els elements funcionals del conjunt, des dels bancals, a la casa i les seues dependències auxiliars, paller, pou o aljub, corrals, basses, eres, porquera, colomer, camins, murs... fins al més senzill dels elements. Una aïllada i penosa forma de vida de dispersió poblacional, la ubicació dels desheretats en la creixent demografia, que en algunes comarques de l'interior va arribar al 60% dels seus habitants.

A mitjan segle XX, davant les noves expectatives laborals creades pel tardà desenvolupament industrial, els masos quedaren deshabitats, inerts en paisatges de la soledat i el silenci de les muntanyes.

Les cabanyes.

Casetes, barraques, casetes de volta, cucos, casetes de vinya, catxerulos..., són les denominacions més freqüents que reben senzills refugis de pastors i llauradors quan les labors obligaven a pernoctar fora de casa (sembla, collita...); d'ús temporal per a guardar estris i eines, menjar, i aixoplugar-se de la tempesta. Per la seua funció d'alberg humà, són les construccions de pedra seca més compromeses i exigents que requeria la intervenció de professionals especialitzats, de *colles* i *paredadors*.

Molt poques tenien porta, i en aquest cas la clau quedava a mà perquè sempre estiguera disponible com a refugi. La manca de comoditats es compensava amb el modest confort que conferia el sostre protector i poder-se calfar a l'hivern amb el foc que es podia fer dins. De cabanes de pedra seca, n'hi ha a totes les comarques: Vilafranca (l'Alt Maestrat) en té censades més de mil.

Els camins.

La xarxa de vells camins en el laberint de les muntanyes, per al trànsit solament a peu o en cavalleria, allí on el relleu impedia l'ús del carro,

adquireix especial rellevància en la nostra geografia interior d'actiu relleu.

Camins materialment vinculats en la seua base estructural a la pedra seca i a l'enginyeria popular en la difícil superació de l'accidentada topografia, en la necessitat de vèncer la duresa d'abruptes vessants rocosos i forts desnivells en els solcats cursos fluvials, camins que articulen l'ocupació d'un territori; camins històrics i de la ramaderia intensiva i transhumant, cultura pastoral que ha dissenyat una quilomètrica xarxa de rutes interprovincials i gran nombre de construccions associades al trànsit ramader.

Amb el col·lapse de les economies agropecuàries preindustrials, l'automoció i la mecanització dels camps, aquests camins han deixat de ser "útils"; perduda la seua funció, abandonats, passen a ser patrimoni per definició, si bé no han rebut com a tal la mateixa consideració que altres vestigis culturals del passat.

La trama caminera de les muntanyes que antany va donar vida a economies i societat, en trànsit de desaparèixer, té per fortuna el senderisme, l'encanteri dels vells camins que ens descobreix paisatges per a sentir-los pas a pas, com el millor defensor de la seua conservació i rescat, que ha detingut la seua pèrdua i fins i tot ha recuperat molts dels seus itineraris condemnats pel temps i l'oblit.

Vilafranca, santuari de la pedra seca.

La totalitat de la nostra geografia compta amb testimoniatges de la pedra seca, especialment representada, per la seua magnitud, en els bancals, però és a les comarques septentrionals on existeix una major concentració per la doble activitat agrícola i ramadera, amb notable presència a **Vilafranca** (*l'Alt Maestrat*), municipi que ha sabut honorar el seu passat posant en valor el monumental llegat de la pedra seca repartit per tot el terme, convertit en un sorprenent museu a l'aire lliure, ben documentat i amb itineraris per a la seua visita.

En la població, un noble edifici gòtic del segle xv és la seu d'un museu de la pedra seca, alberg de col·leccions, eines, bibliografia i panells explicatius: una encomiable gestió social que el municipi ha tingut del seu rellevant patrimoni en

les seues dues versions de museu que reuneix totes les tipologies i dona resposta a tots els interrogants sobre la seua funcionalitat.

La pedra seca, Patrimoni de la Humanitat.

L'enunciat exposat de la construcció en pedra seca no suposa la totalitat de la seua aplicació, intervenint en major o menor grau com a base estructural en l'organització productiva del medi rural, un període històric mantingut per una gran població treballadora durant uns 200 anys, des de principis del segle xviii, i definitivament segellat a mitjan segle passat, al costat d'altres ancestrals models de vida i economia de les societats preindustrials.

Un llarg període de transformació dels espais naturals a la mesura humana que ha configurat paisatges socials i culturals dotats de gran bellesa per l'armònica interrelació dels seus elements i la seua identificació amb la naturalesa.

El valor emotiu i cultural com a llegat que nosaltres li atribuïm és un homenatge a la gent que el van construir: la UNESCO, així ho ha reconegut, una institució internacional amb un ideari de contribuir a la pau, a la seguretat dels pobles, a la defensa de la igualtat i dels drets humans, la protecció del patrimoni i el medi ambient, la lliure circulació d'idees i la salvaguarda de la diversitat cultural.

Para saber más / Per a saber més:



Museo de la Piedra en Seco
Museu de la Pedra en Sec
 Villafranca del Cid / Villafranca
 Telf.: 964 44 14 32
 villafranca@touristinfo.net



Patrimonio cultural inmaterial
 UNESCO
Patrimoni cultural inmaterial
 UNESCO



Macizo de los Dolomitas. Fotografía: Manil Raga.

Ventajas de federarse

A LA MONTAÑA SIEMPRE CON SEGURIDAD

Las personas que salen a la montaña a practicar deportes de montaña en España y la Comunidad Valenciana son cada vez más conscientes de la importancia de tener la licencia federativa, aunque no todas saben que contar con la licencia es mucho más que un seguro, ya que incluye una serie de ventajas y de actividades a nuestro alcance.

Actualmente, la FEMECV agrupa a más de 20.000 personas federadas y 400 Clubs que practican disciplinas deportivas como el montañismo, senderismo, marcha nórdica, esquí de travesía, escalada, barrancos, vías ferratas y alpinismo entre otras, además de variadas actividades como campamentos, marcha acuática, montañismo inclusivo con sillas adaptadas y barras direccionales. Desde que nuestra federación se creó en 1963, han sido los Clubs de montaña y Centros excursionistas los motores que han impulsado estas actividades y su realización de forma segura, con seguros de responsabilidad civil y de accidentes.

Novedades 2021.

Tras la buena acogida de la Licencia Autonómica, que empezó a tramitarse el año pasado, la principal novedad de esta nueva temporada es que se amplía el territorio a las provincias limítrofes de Tarragona, Teruel, Cuenca, Albacete y Murcia, hasta 2.000 mts. De esta manera, las personas que no realicen competiciones y que realizan una actividad deportiva moderada (Senderismo, Marcha Nórdica, Campamentos, Rocódromo, Excursionismo...) cuentan con esta opción más asequible.

Se incluye también, coberturas para dos modalidades novedosas: la Joëlette, silla de montaña para personas con movilidad reducida, y la Marcha Acuática (marcha que se realiza en el agua, con unas condiciones concretas).

Aunque se ha realizado un esfuerzo por mantener los precios (que en la mayoría de las modalidades ha sido posible), los de la modalidad Autonómica, por la ampliación territorial, y el seguro temporal de fin de semana, han aumentado sus precios. Sin embargo, la modalidad de ámbito mundial, la licencia D, reduce la cuantía.

El complemento de espeleología y la BTT sin competición (sólo entrenamientos), siguen disponibles en algunas de las modalidades.

La licencia familiar resulta no una novedad, pero sí aún desconocida por muchas familias. Se aplica en la licencia A (ámbito nacional) y permite un descuento en el precio de los niños y jóvenes, siempre que el padre o la madre estén ya federados.

Acceso y descuentos en servicios

Como hemos visto, la licencia lleva incluida una serie de ventajas y servicios para los federados y Clubs. De entre ellos destacan los descuentos en los refugios de montaña de toda Europa que, a través del convenio FEDME de reciprocidad europea, se disfruta desde hace años.

Pero no sólo disponemos de descuentos en alojamientos de montaña (refugios, albergues, etc.). Tanto en nuestra federación, como en la FEDME (Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada), se ha hecho un esfuerzo especial en conseguir la colaboración de empresas de todo tipo de servicios que ofrezcan

Gracias a la reciprocidad, los federados gozan de descuentos en lugares tan espectaculares como el refugio de Respomuso



descuentos al presentar la tarjeta federativa: transporte, servicios médicos, casas rurales, tiendas de deporte, nutrición y centros de aventura. Todo un catálogo de ventajas disponibles al federarse.

Ventajas · Avantatges Descuentos · Descomptes

FEDME



FEMECCV



Formación y deporte

La formación se suma a las ventajas de federarse. Una amplia oferta de cursos se ofrece al colectivo federado: cursos para deportistas, formación continua y cursos de técnicos deportivos, que son la base de una práctica segura y responsable en las montañas. Se realizan a través de sus centros: Escuela Valenciana de Alta Montaña (EVAM), el Centro de Enseñanzas Deportivas FEMECCV y la

Escuela Española de Alta Montaña (EEAM).

Otro aspecto importante es que, al federarse, se accede a formar parte de una gran familia de deportistas, técnicos, árbitros y Entidades Deportivas que realizan actividades en las que solo pueden participar los federados y las federadas: actividades del calendario federativo de competición, asociativas, de las vocalías... Si se está interesado/a en la competición, se puede acceder a formar parte de los equipos de tecnificación y las selecciones de Carreras por montaña, Escalada, Alpinismo y Marcha Nórdica, y optar al reconocimiento como deportistas de elite o representando a nuestra Federación en las diferentes disciplinas deportivas. La vocalía de Barrancos, sin ser competitiva, también aporta aspectos técnicos y deportivos con la práctica de descensos de barrancos.

Asociacionismo, voluntariado y medioambiente

La FEMECCV pertenece y participa en numerosos organismos públicos de la Generalitat, donde la voz del colectivo federado y de nuestra Asamblea está presente, llegando a aquellos que gestionan nuestros deportes y el territorio de montaña. Tenemos representación en el

COBERTURA Y ÁMBITO TERRITORIAL	AUTONÓMICA	NACIONAL ESPAÑA			INTERNACIONAL		
	COMUNIDAD VALENCIANA + PROVINCIAS LÍMITROFES (Tarragona, Teruel, Cuenca, Albacete y Murcia) Hasta 2000 metros	A	A - FAMILIAR	A - OTOÑO	ESPAÑA + PIRINEO FRANCÉS ANDORRA Y PORTUGAL	MUNDO (Hasta 7000 metros)	MUNDO (Más de 7000 metros - Complemento Expediciones)
MODALIDAD	AUTONÓMICA	A	A - FAMILIAR	A - OTOÑO	MODALIDAD B	C	D
MAYORES	46,70 €	68,15 €	NO APLICABLE	29,10 €	97,95 €	137,65 €	350,00 €
JUVENILES	33,80 €	50,90 €	36,15 €	26,70 €	80,70 €	120,40 €	350,00 €
INFANTILES	CATEGORÍA NO DISPONIBLE	28,90 €	18,90 €	22,30 €	51,00 €	107,90 €	350,00 €
MODALIDADES DEPORTIVAS	Senderismo, Marcha Nórdica, Campamentos, Rocódromo, Excursionismo, Jolietta, Marcha Acuática NO COMPETICIÓN	Senderismo, Escalada, Alpinismo, Vías Ferratas, Descenso de Barrancos, Carreras por Montaña, Marcha Nórdica, Esquí de Travesía, Jolietta, Marcha Acuática BTT (SÓLO ENTRENAMIENTO)	Senderismo, Escalada, Alpinismo, Vías Ferratas, Descenso de Barrancos, Carreras por Montaña, Marcha Nórdica, Esquí de Travesía, Jolietta, Marcha Acuática BTT (SÓLO ENTRENAMIENTO)	Senderismo, Escalada, Alpinismo, Vías Ferratas, Descenso de Barrancos, Carreras por Montaña, Marcha Nórdica, Esquí de Travesía, Jolietta, Marcha Acuática BTT (SÓLO ENTRENAMIENTO)	Senderismo, Escalada, Alpinismo, Vías Ferratas, Descenso de Barrancos, Carreras por Montaña, Marcha Nórdica, Esquí de Travesía, Jolietta, Marcha Acuática BTT (SÓLO ENTRENAMIENTO)	Senderismo, Escalada, Alpinismo, Vías Ferratas, Descenso de Barrancos, Carreras por Montaña, Marcha Nórdica, Esquí de Travesía, Jolietta, Marcha Acuática BTT (SÓLO ENTRENAMIENTO)	Senderismo, Escalada, Alpinismo, Vías Ferratas, Descenso de Barrancos, Carreras por Montaña, Marcha Nórdica, Esquí de Travesía, Jolietta, Marcha Acuática BTT (SÓLO ENTRENAMIENTO)
SUPLEMENTOS	SUPLEMENTO ESCALADA EN ROCA: Mayores 12,00 €, Juveniles 10,00 € NO ADMITE SUPLEMENTO DE ESPELEOLOGÍA	SUPLEMENTO ESPELEOLOGÍA 45,00 € MÍN. Hasta 1000 metros de profundidad	NO ADMITE SUPLEMENTO DE ESPELEOLOGÍA	SUPLEMENTO ESPELEOLOGÍA 45,00 € MÍN. Hasta 1000 metros de profundidad	NO ADMITE SUPLEMENTO DE ESPELEOLOGÍA	NO ADMITE SUPLEMENTO DE ESPELEOLOGÍA	NO ADMITE SUPLEMENTO DE ESPELEOLOGÍA

SEGUROS TEMPORALES 2021		
ÁMBITO TERRITORIAL	NACIONAL ESPAÑA	
MODALIDAD	7 DÍAS CONTINUOS	FIN DE SEMANA (VIERNES, SÁBADO Y DOMINGO)
INFANTILES - JUVENILES - MAYORES	10,00 €	5,00 €
MODALIDADES DEPORTIVAS	Senderismo, Escalada, Alpinismo, Vías Ferratas, Descenso de Barrancos, Carreras por Montaña, Marcha Nórdica, Esquí de Travesía, Jolietta, Marcha Acuática BTT (SÓLO ENTRENAMIENTO) NO COMPETICIÓN	Senderismo, Escalada, Alpinismo, Vías Ferratas, Descenso de Barrancos, Carreras por Montaña, Marcha Nórdica, Esquí de Travesía, Jolietta, Marcha Acuática BTT (SÓLO ENTRENAMIENTO) NO COMPETICIÓN
SUPLEMENTOS	SIN SUPLEMENTOS	SIN SUPLEMENTOS

A TENER EN CUENTA EN LA TRAMITACIÓN DE LICENCIAS 2021
TRAMITACIÓN SIN PERTENENCIA A UN CLUB FEMECCV INCREMENTO de 15, 00€ en cualquier forma de tramitación (presencial/on-line)
MODALIDADES FAMILIARES El descuento se aplica en las categorías JUVENIL e INFANTIL, siempre y cuando se federan el padre, la madre o ambos y el o los hijos de categoría menor.
MODALIDAD "D" Complemento Expediciones. Para obtenerla hay que estar en posesión de la modalidad "C" OBLIGATORIAMENTE.
AMPLIACIONES Y HABILITACIÓN AUTONÓMICA A FEDME. Se cobrará la diferencia entre ellas + 5,00€.

Consejo de Participación del Medio Ambiente-CAPMA, la Mesa Forestal de la C.V., así como en 15 parques naturales y paisajes protegidos, donde se exponen los asuntos que son de interés de nuestra práctica. Las vocalías de Montaña y Sostenibilidad y Senderos y Refugios, se encargan de esta presencia y preocupación por nuestras montañas.

No olvidemos que estar federado supone participar en un tejido asociativo donde se colabora a nivel de juventud con el Consell de la Joventut de la C.V., y con las dos grandes asociaciones Scouts de la C.V. en materia de formación, instalaciones al aire libre y proyectos sociales.

Desde diversas vocalías como la de Cultura, Territorio y Voluntariado, la de Mujer y Deporte, la de Montaña Inclusiva y Solidaridad o la de Juventud y Familias se invita a participar de sus acciones sensibles a la realidad social e incluso a realizar voluntariado. Desde Seguridad y Salud se trabaja de forma transversal para que montaña sea siempre sinónimo de práctica segura, deporte saludable...

Ánimate a federarte y formar parte de alguno de los más de 400 clubs de nuestra Federación, repartidos por

las provincias de Castellón, Valencia y Alicante. En ellos encontrarás un espacio para desarrollar tu actividad deportiva, cultural y ambiental, compartiendo con más personas la estima por las montañas de forma respetuosa, segura y sostenible.

Avantatges de federar-se

A la muntanya sempre amb seguretat

Les persones que ixen a la muntanya a practicar esports de muntanya a Espanya i a la Comunitat Valenciana són cada vegada més conscients de la importància de tenir la llicència federativa, encara que no totes saben que disposar de la llicència és molt més que una assegurança, ja que inclou una sèrie d'avantatges i d'activitats al nostre abast.

Actualment la FEMECV agrupa a més de 18.000 persones federades i 400 clubs que practiquen disciplines esportives com muntanyisme, senderisme, marxa nòrdica, esquí de travessia, escalada, barrancs, vies ferrades i alpinisme, a més d'altres activitats com ara campaments, marxa aquàtica, muntanyisme inclusiu amb cadires adaptades

COBERTURA I ÀMBIT TERRITORIAL	AUTONÒMICA COMUNITAT VALENCIANA + PROVÍNCIES LIMÍTROFES (Tarragona, Terol, Conca, Albacete i Múrcia) Fins a 2000 metres	NACIONAL ESPANYA			INTERNACIONAL		
					ESPANYA + PIRINEU FRANCÉS ANDORRA I PORTUGAL	MÓN (Fins a 7000 metres)	MÓN (Més de 7000 metres - Complemento Expediciones)
MODALITAT	AUTONÒMICA	A	A - FAMILIAR	A - TARDOR	B	C	D
MAJORS	46,70 €	68,15 €	NO APLICABLE	29,10 €	97,95 €	137,65 €	350,00 €
JUVENILS	33,80 €	50,90 €	36,15 €	26,70 €	80,70 €	120,40 €	350,00 €
INFANTILS	CATEGORIA NO DISPONIBLE	28,90 €	18,90 €	22,30 €	51,00 €	107,90 €	350,00 €
MODALITATS ESPORTIVES	Senderisme, Marxa Nòrdica, Campaments, Rocòdrom, Excursionisme, Joiletta, Marxa Aquàtica NO COMPETICIÓ	Senderisme, Escalada, Alpinisme, Vies Ferrades, Descens de Barrancs, Carreres per Muntanya, Marxa Nòrdica, Esquí de Travessia, Joiletta, Marxa Aquàtica BTT (NOMÉS ENTRENAMENT)	Senderisme, Escalada, Alpinisme, Vies Ferrades, Descens de Barrancs, Carreres per Muntanya, Marxa Nòrdica, Esquí de Travessia, Joiletta, Marxa Aquàtica BTT (NOMÉS ENTRENAMENT)	Senderisme, Escalada, Alpinisme, Vies Ferrades, Descens de Barrancs, Carreres per Muntanya, Marxa Nòrdica, Esquí de Travessia, Joiletta, Marxa Aquàtica BTT (NOMÉS ENTRENAMENT)	Senderisme, Escalada, Alpinisme, Vies Ferrades, Descens de Barrancs, Carreres per Muntanya, Marxa Nòrdica, Esquí de Travessia, Joiletta, Marxa Aquàtica BTT (NOMÉS ENTRENAMENT)	Senderisme, Escalada, Alpinisme, Vies Ferrades, Descens de Barrancs, Carreres per Muntanya, Marxa Nòrdica, Esquí de Travessia, Joiletta, Marxa Aquàtica BTT (NOMÉS ENTRENAMENT)	Senderisme, Escalada, Alpinisme, Vies Ferrades, Descens de Barrancs, Carreres per Muntanya, Marxa Nòrdica, Esquí de Travessia, Joiletta, Marxa Aquàtica BTT (NOMÉS ENTRENAMENT)
SUPLEMENTS	SUPLEMENT ESCALADA EN ROCA Majors 12,00 €; Juvenils 10,00 € NO ADMET SUPLEMENT D'ESPELEOLOGIA	SUPLEMENT ESPELEOLOGIA 45,00 € Màx. Fins a 1000 metres de profunditat	NO ADMET SUPLEMENT D'ESPELEOLOGIA	SUPLEMENT ESPELEOLOGIA 45,00 € Màx. Fins a 1000 metres de profunditat	NO ADMET SUPLEMENT D'ESPELEOLOGIA	NO ADMET SUPLEMENT D'ESPELEOLOGIA	NO ADMET SUPLEMENT D'ESPELEOLOGIA

ASSEGURANCES TEMPORALS 2021		
ÀMBIT TERRITORIAL	NACIONAL ESPANYA	
MODALITAT	7 DIES CONTINUS	CAP DE SETMANA (DIVENDRES, DISSABTE I DIUMENGE)
INFANTILS- JUVENILS- MAJORS	10,00 €	5,00 €
MODALITATS ESPORTIVES	Senderisme, Escalada, Alpinisme, Vies Ferrades, Descens de Barrancs, Carreres per Muntanya, Marxa Nòrdica, Esquí de Travessia, Joiletta, Marxa Aquàtica BTT (NOMÉS ENTRENAMENT) NO COMPETICIÓ	Senderisme, Escalada, Alpinisme, Vies Ferrades, Descens de Barrancs, Carreres per Muntanya, Marxa Nòrdica, Esquí de Travessia, Joiletta, Marxa Aquàtica BTT (NOMÉS ENTRENAMENT) NO COMPETICIÓ
SUPLEMENTS	SENSE SUPLEMENTS	SENSE SUPLEMENTS

A TENER EN CUENTA EN LA TRAMITACIÓN DE LICENCIAS 2021	
TRAMITACIÓN SIN PERTENENCIA A UN CLUB FEMECV INCREMENTO de 15, 00€ en cualquier forma de tramitación (presencial/on-line)	
MODALIDADES FAMILIARES El descuento se aplica en las categorías JUVENIL e INFANTIL, siempre y cuando se federan el padre, la madre o ambos y el o los hijos de categoría menor.	
MODALIDAD "D" Complemento Expediciones. Para obtenerla hay que estar en posesión de la modalidad "C" OBLIGATORIAMENTE.	
AMPLIACIONES Y HABILITACIÓN AUTONÓMICA A FEDME. Se cobrará la diferencia entre ellas + 5,00€.	

i barres direccionals. Des que la nostra Federació es va crear el 1963, han estat els clubs de muntanya i els centres excursionistes els motors que han impulsat aquestes activitats i la seua realització de forma segura, amb assegurances de responsabilitat civil i d'accidents.

Novetats 2021.

Després del bon acolliment de la Llicència Autònoma, que va començar a tramitar-se l'any passat, la principal novetat d'aquesta nova temporada és que s'amplia el territori a les províncies limítrofes de Tarragona, Terol, Conca, Albacete i Múrcia, fins a 2.000mts. D'aquesta manera, les persones que no realitzen competicions i que realitzen una activitat esportiva moderada (Senderisme, Marxa Nòrdica, Campaments, Rocòdrom, Excursionisme...) compten amb aquesta opció més assequible.

S'inclouen també, cobertures per a dues modalitats noves: la Joëlette, cadira de muntanya per a persones amb mobilitat reduïda, i la Marxa Aquàtica (marxa que es realitza en l'aigua, amb unes condicions concretes).

Encara que s'ha realitzat un esforç per mantindre els preus, (que en la majoria de les modalitats ha sigut possible), els de la modalitat Autònoma, per l'ampliació territorial, i l'assegurança temporal de cap de setmana, han augmentat els seus preus. No obstant això, la modalitat d'àmbit mundial, la Llicència D, redueix la quantia.

El complement d'espeleologia i la BTT sense competició (només entrenaments), continuen disponibles en algunes de les modalitats.

La Llicència familiar resulta no una novetat, però sí encara desconeguda per moltes famílies. S'aplica en la Llicència A (àmbit nacional) i permet un descompte en el preu dels xiquets i joves, sempre que el pare o la mare estiguen ja federats.

Accés i descomptes en serveis.

Com hem vist, la Llicència porta inclosa una sèrie d'avantatges i serveis per als federats i Clubs. D'entre ells destaquen els descomptes en els refugis de muntanya de tota Europa que, a través del conveni FEDME de reciprocitat europea, es gaudeix des de fa anys.

Però no sols disposem de descomptes en allotjaments de muntanya (refugis, albergos, etc...). Tant en la nostra federació, com en la FEDME (Federació Espanyola



Recentment s'ha impartit el curs de Tècnic de Senders. Fotografia: Manil Raga.

d'Esports de Muntanya i Escalada), s'ha fet un esforç especial a aconseguir la col·laboració d'empreses de tota mena de serveis que oferisquen descomptes en presentar la targeta federativa: transport, serveis mèdics, cases rurals, botigues d'esport, nutrició i centres d'aventura. Tot un catàleg d'avantatges disponibles en federar-se.

Formació i esport

La formació se suma als avantatges de federar-se. Una àmplia oferta de cursos s'ofereix al col·lectiu federat, cursos per a esportistes, formació contínua i cursos de tècnics esportius, que són la base d'una pràctica segura i responsable a les muntanyes. Es realitzen a través dels seus centres: Escola Valenciana d'Alta Muntanya (EVAM), el Centre d'Ensenyaments Esportius FEMECCV i l'Escuela Española de Alta Montaña (EEAM).

Un altre aspecte important és que, en federar-se, s'accedeix a formar part d'una gran família d'esportistes, tècnics, àrbitres i entitats esportives que realitzen activitats en les quals solament poden participar els federats i les federades: activitats del calendari federatiu de competició, associatives, de les vocalies... Si t'interessa la competició, es pot accedir a formar part dels equips de tecnificació i les seleccions de carreres per muntanya, escalada, alpinisme i marxa nòrdica, i optar al reconeixement com a esportistes d'elit o representant la nostra Federació en les diferents disciplines esportives. La vocalia de Barrancs, sense ser competitiva, també aporta aspectes tècnics i esportius amb la pràctica de descensos de barrancs.

Associacionisme, voluntariat i medi ambient

La FEMECV pertany i participa en nombrosos organismes públics de la Generalitat, on la veu del col·lectiu federat i de la nostra Assemblea està present, i arriba als qui gestionen els nostres esports i el territori de muntanya. Tenim representació en el Consell de Participació del Medi Ambient-CAPMA, la Taula Forestal de la CV i també en 15 parcs naturals i paisatges protegits, on s'exposen els assumptes que són d'interès de la nostra pràctica. Les vocalies de Muntanya i Sostenibilitat i Senderes i Refugis, s'encarreguen d'aquesta presència i preocupació per les nostres muntanyes.

No oblidem que estar federat suposa participar en un teixit associatiu on es col·labora a nivell de joventut amb el Consell de la Joventut de la CV i amb les dues grans

associacions Scouts de la CV en matèria de formació, instal·lacions a l'aire lliure i projectes socials.

Des de diverses vocalies com ara la de Cultura, Territori i Voluntariat, la de Dona i Esport, la de Muntanya Inclusiva i Solidaritat o la de Joventut i famílies es convida a participar de les seues accions sensibles a la realitat social i fins i tot a realitzar voluntariat. Des de Seguretat i Salut es treballa de manera transversal perquè muntanya siga sempre sinònim de pràctica segura, esport saludable...

Anima't a federar-te i formar part d'algun dels més de 400 clubs de la nostra Federació, repartits per les províncies de Castelló, València i Alacant; hi trobaràs un espai per desenvolupar la teua activitat esportiva, cultural i ambiental, compartint amb més persones l'estima per les muntanyes de forma respectuosa, segura i sostenible

federat!



Som muntanya



FEMECV Federació d'Esports
de Muntanya i Escalada
de la Comunitat Valenciana

www.femecv.com

■ PACO TOMÁS

In Memórium

José Soler Carnicer

PERIODISTA, MONTAÑERO Y GRAN DIVULGADOR DEL EXCURSIONISMO

Su media sonrisa en la mirada siempre transmitía alegría. Junto a su agradable voz, e inagotable conversación siempre generaba una entrañable atmósfera.

Por muy bien que creyeras conocer un rincón de la Comunidad Valenciana, su elegante conversación, así como su prodigiosa memoria, siempre lograban descubrirte algo nuevo de ese paraje... Ese era José Soler Carnicer, que el pasado 23 de mayo de 2020, a sus ochenta y ocho años nos dejó.

El necesario confinamiento que hemos sufrido ha hecho aún más penosa si cabe la pérdida de Soler, que como a tantas otras personas, ese periodo privó de la merecida despedida que muchos de sus amigos y conocidos querían dedicarle.

Nacido en Valencia, en el barrio de Ruzafa, su primer contacto con la montaña se produce durante el traslado de su familia en los años 40 del pasado siglo a Gijón, donde los Picos de Europa contagiaron para siempre su pasión por la montaña, despertando también en él su temprana vocación literaria, que le hace ganar ya su primer premio, las Justas Literarias de la Juventud.

A su regreso a Valencia ingresó en el Centre Excursionista de València en la década de los 50 del pasado siglo, en donde desarrolló además de una actividad deportiva, una importante labor en la Vocalía de Divulgación del C.E.V.

Como muchos de sus contemporáneos, compagina la montaña con la espeleología, que, junto a su pasión divulgadora, consigue uno de sus mayores logros: dar entrada, y conseguir un hueco entre los medios de comunicación de radio y prensa, a una actividad totalmente desconocida entre la sociedad de la época, inaugurando así, el kilómetro 0 de la visibilidad del Montañismo en los medios de comunicación.

Esta pasión divulgativa, lo llevan a finales de década de los cincuenta del siglo XX a colaborar con el periódico



Las Provincias que entre otros relatos y artículos publicará una de sus obras más icónica, las entregas de las *Rutas Valencianas*, iniciando con ellas la promoción excursionista y turística de la entonces denominada Región Valenciana.

En el ámbito asociativo también mantuvo una dedicación y colaboración muy amplia, pues no solo fue socio y directivo del C.E.V., sino que, también colaboró en varias directivas de la Federación Valenciana de Montaña, de la cual fue Presidente entre los años 1971 y 1978. También fue miembro del Comité Ejecutivo de la Federación Española de Periodistas y Escritores de Turismo, y así mismo del Institut d'Estudis Valencians.

Pero toda esta labor no le impidió participar activamente en actividades deportivas como el esquí en sus comienzos, y colaborar en las exploraciones subterráneas en la cueva de Sant Josep en La Vall d'Uixó, o en el sumidero de Vallada, o ser miembro de las expediciones al Kilimanjaro en 1974, ascendiendo a su cumbre, y al Aconcagua en 1976, ascensión que se vio truncada al tener que rescatar a un andinista suizo.



La lista de publicaciones de José Soler sobrepasa la cincuentena de títulos, de muy diversas temáticas, y géneros, desde libros de viaje, novelas, guías excursionistas, entre algunos de sus títulos podemos encontrar: *Crónicas Montañeras*, *Pequeño diccionario de montaña de la Comunidad Valenciana*. Pero de Soler también debemos destacar su gran labor de promoción a un sector clave en la economía de la Comunidad Valenciana, el sector turístico, promocionando la Comunidad Valenciana en general y la ciudad de Valencia en particular.

Esta labor de promoción ha sido muy intensa, como intenso ha sido su compromiso con las distintas publicaciones con las que ha colaborado o ha dirigido, y

entre las que podemos destacar: Director de Redacción de la *Gran Enciclopedia de la Región Valenciana*, entre los años 1972 y 1977, Director de la revista *Valencia Atracción* durante los años 1979 y 1990, Presidente de la Asociación Valenciana de Periodistas y Escritores de Turismo, entre los años 1987 y 1999.

Entre sus publicaciones meramente turísticas, destacaremos: *Nuestras Tierras*, obra de cinco volúmenes realizados entre 1985 y 1990, *Descubrir Valencia Rutas a pie* de 2004, y *100 años de turismo en Valencia* de 2012.

La lista de publicaciones de José Soler sobrepasa la cincuentena de títulos de muy diversas temáticas

Su pérdida deja un hueco entre todos nosotros, que solo el recuerdo de sus conversaciones, y la relectura de sus textos pueden paliar ligeramente su vacío. Releyendo el prólogo que nuestro común amigo y también desaparecido Vicente Blasco Infante hizo del libro de Soler, *100 años de turismo en Valencia*, más o menos contaba: "En un viaje que hice por África en una inscripción de una prisión leí: Cuando una persona mayor muere, se quema una biblioteca" Afortunadamente para nosotros la figura de José Soler Carnicer ha sido clave y punto de apoyo en la promoción del excursionismo, turismo, y asociacionismo valenciano del siglo XX, dejándonos un gran legado: su extensa obra escrita, y entre sus líneas, el amor que transmitió por todo lo que le rodeaba.

■ TRADUCCIÓ JOAN ANDREU

José Soler Carnicer · Periodista, muntanyenc i gran divulgador de l'excursionisme.

El seu mig somriure en la mirada sempre transmetia alegria; amb la seua agradable veu i inesgotable conversa sempre generava una entranyable atmosfera.

Per molt bé que cregueres conèixer un racó de la Comunitat Valenciana, la seua elegant conversa, així com la seua prodigiosa memòria, sempre aconseguen descobrir una cosa nova d'aquell paratge... Així era José Soler Carnicer, que el passat 23 de maig de 2020, als vuitanta-vuit anys, ens va deixar.

El necessari confinament que hem patit ha fet encara més penosa si cap la pèrdua de Soler, que com a tantes altres persones, eixe període va privar del merescut comiat que molts dels seus amics i coneguts volien dedicar-li.

La llista de publicacions de José Soler sobrepassa la cinquantena de títols de molt diverses temàtiques

Va nèixer a València, al barri de Russafa; el seu primer contacte amb la muntanya es produeix durant el trasllat de la seua família, en els anys 40 del passat segle, a Gijón, on els Pics d'Europa contagiaren per sempre la seua passió per la muntanya, despertant també en ell la seua primerenca vocació literària, que li fa guanyar ja el seu primer premi, les Justas Literarias de la Juventud.

Quan va tornar a València va ingressar en el Centre Excursionista de València en la dècada dels 50 del passat segle, on va desplegar, a més d'una activitat esportiva, una important labor en la Vocalia de Divulgació del CEV.

Com molts dels seus contemporanis, compagina la muntanya amb l'espeleologia, que, al costat de la seua passió divulgadora, aconsegueix un dels seus majors objectius: donar entrada, i aconseguir espai entre els mitjans de comunicació de ràdio i premsa, a una activitat totalment desconeguda entre la societat de l'època, inaugurant així, el quilòmetre 0 de la visibilitat del muntanyisme en els mitjans de comunicació.

Aquesta passió divulgativa el porta a la fi de la dècada dels cinquanta del segle xx a col·laborar amb el periòdic *Las Provincias* que, entre altres relats i articles, publicarà una de les seues obres més icònica, els fascicles de les *Rutas Valencianas*, iniciant amb aquestes la promoció excursionista i turística de la llavors denominada Regió Valenciana.

En l'àmbit associatiu també va mantindre una dedicació i col·laboració molt àmplia, perquè no sols va ser soci i directiu del CEV, sinó que també va col·laborar en diverses directives de la Federació Valenciana de Muntanya, de la qual va ser president entre els anys 1971 i 1978. Així mateix, va ser membre del Comitè Executiu de la Federació Espanyola de Periodistes i Escriptors de Turisme i de l'Institut d'Estudis Valencians.

Però tota aquesta labor no li va impedir participar activament en activitats esportives com l'esquí, en els seus inicis, i col·laborar en les exploracions subterrànies de la cova de Sant Josep de la Vall d'Uixó, o en l'engolidor de Vallada, o ser membre de les expedicions al Kilimanjaro en 1974, el seu cim del qual va assolir, i a l'Aconcagua, en 1976, ascensió que es va veure truncada en haver de rescatar un andinista suís.

La llista de publicacions de José Soler sobrepassa la cinquantena de títols, de molt diverses temàtiques i gèneres, des de llibres de viatge, novel·les, guies excursionistes..., entre alguns dels seus títols podem trobar: *Crónicas Montañeras*, *Pequeño diccionario de montaña de la Comunidad Valenciana*. Però de Soler també hem de destacar la seua gran labor de promoció en un sector clau de l'economia de la Comunitat Valenciana, el sector turístic, ja que va promoure la Comunitat Valenciana en general i la ciutat de València en particular.

Aquesta labor de promoció ha sigut molt intensa, com a intens ha sigut el seu compromís amb les diferents publicacions amb les quals ha col·laborat o ha dirigit, i entre les quals podem destacar: director de redacció de la *Gran Enciclopedia de la Región Valenciana* entre els anys 1972 i 1977, director de la revista *Valencia Atracción* durant els anys 1979 i 1990, president de l'Associació Valenciana de Periodistes i Escriptors de Turisme entre els anys 1987 i 1999.

Entre les seues publicacions merament turístiques, destacarem: *Nuestras Tierras*, obra de cinc volums realitzats entre 1985 i 1990; *Descubrir Valencia Rutas a pie*, de 2004, i *100 años de turismo en Valencia*, de 2012.

La seua pèrdua deixa un buit entre tots nosaltres, que només el record de les seues converses i la relectura dels seus textos poden pal·liar lleugerament. Rellegint el pròleg que el nostre comú amic i també desaparegut Vicente Blasco Infante va fer del llibre de Soler, *100 años de turismo en Valencia*, més o menys contava: "En un viatge que vaig fer per Àfrica en una inscripció d'una presó vaig llegir: Quan una persona major mor, es crema una biblioteca". Afortunadament per a nosaltres la figura de José Soler Carnicer ha sigut clau i punt de suport en la promoció de l'excursionisme, el turisme i l'associacionisme valencià del segle xx, i ens deixa un gran llegat: la seua extensa obra escrita, i entre les seues línies, l'amor que va transmetre per tot el que l'envoltava.





Para saber más · Per a saber més
L'ETNO Museu Valencià d'Etnologia

WIKIPEDIA



■ F. JAVIER SÁNCHEZ GUTIÉRREZ · CONSEJO ASESOR CIENTÍFICO DE LAS MONTAÑAS FEDME

Cimas singulares

Salvaguardar la grandiosidad de las cimas



Hay montañas que ya no son como las conocimos hace tan solo unos pocos años. No hablamos únicamente de la configuración biofísica, alterada en muchas de estas montañas por el cambio climático o nuevas infraestructuras, sino de las consecuencias del incremento de visitas vinculadas al desarrollo de actividades deportivas, recreativas y turísticas.

LAS MONTAÑAS CONSTITUYEN UNA DE LAS MÁXIMAS expresiones de la grandiosidad de la naturaleza en la Tierra y una fuente esencial de recursos y servicios imprescindibles para el bienestar de nuestra sociedad. Una sociedad con un crecimiento explosivo de población y avasalladora con el territorio, que está alterando el modo en que funciona el planeta.

Las montañas no están al margen de este fenómeno, sino que se muestran especialmente vulnerables ante los procesos de "cambio global" que marcan la era en la que vivimos.

En este contexto, las cadenas montañosas empiezan a mostrar alteraciones relevantes que atañen a los usos del suelo, la biodiversidad, la cobertura de nieve y, en ciertas zonas, al régimen de visitas. Es muy significativo observar como la afluencia creciente y la diversificación de actividades, han traído consigo nuevos perfiles de visitantes y huellas de paso más profundas.



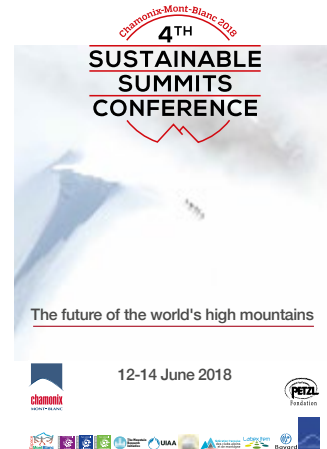
Cima del Peñalara, enero 2020. Fotografía: Manil Raga.

Determinadas “cimas singulares” llegan a concentrar importantes flujos de personas atraídas por alguna característica peculiar que las distingue. Son techos de cordilleras, países o continentes; puntos culminantes de áreas protegidas o cumbres emblemáticas por sus implicaciones históricas, naturales, deportivas, turísticas e incluso religiosas. No es difícil sugerir una serie de picos que, a nivel mundial, pueden integrarse en este controvertido registro. Everest, Fujiyama, Elbrus, Mont Blanc, Kilimanjaro, Aconcagua, Denali, Half Dome, Mount Whitney, entre otros, son candidatos relevantes. Del mismo modo, podemos proponer determinadas

cimas singulares en España como Aneto, Pica d'Estats, Monte Perdido, Peñalara, Mulhacén, Veleta o Teide.

Revertir la situación es una tarea colectiva a la que no podemos renunciar y que supone, en esencia, afrontar tres grandes desafíos.

La problemática que presentan todas ellas ha sido analizada en los últimos años en distintos congresos y eventos nacionales e internacionales. Cambio climático, residuos, infraestructuras, capacidad de acogida, accidentes, conflictos con medios de vida tradicionales, redes sociales, turismo activo o pautas de comportamiento son algunos de los temas que suscitan mayor preocupación y que muestran la importancia de las altas montañas para la sociedad.



Esta dinámica tiene consecuencias, a menudo lamentables, para las montañas, pero también para los seres humanos. Revertir la situación es una tarea colectiva a la que no podemos renunciar y que supone, en esencia, afrontar tres grandes desafíos: frenar la degradación del medio natural, impedir la pérdida de valores culturales y evitar el deterioro de la experiencia personal.

Una regla elemental de las ciencias ambientales nos dice que el efecto de una especie sobre el entorno depende del número de individuos y del impacto medio por individuo. Aplicada a nuestras cimas singulares, esta función determina, objetivamente, dos posibles vías de solución.

Mitigar el impacto medio por persona es una obligación moral y norma inexcusable.

Reducir el número de personas conduce al controvertido asunto de las regulaciones y al conflicto con el sentimiento de libertad como valor intrínseco del montañismo. Son ilustrativos los ejemplos de restricciones que se han aplicado en algunas montañas para ajustar las visitas a una determinada capacidad de acogida. Así, nos encontramos con métodos diversos como el establecimiento de cupos, asignaciones por grupos de usuarios, distribución por tramos horarios o limitación derivada del aforo de determinados equipamientos.

En mi opinión, estas regulaciones son necesarias, en muchos casos, para proteger áreas vulnerables y defender el interés general a largo plazo. Sin perjuicio de ello, y como posible recurso previo a la aplicación de este tipo de medidas, creo que es preciso llamar la atención sobre la racionalidad y la utilidad del empleo de criterios vinculados a la denominada "barrera del esfuerzo". Me refiero a la renuncia expresa a la sobrecarga de infraestructuras y servicios en altura para optar por "agrandar las cimas" (3). La esencia de este principio es coherente con la conservación de las montañas y la custodia de sus cumbres como auténticos territorios de aventura. Además, implica de hecho una regulación espontánea y efectiva, que mejora el contacto con el medio y ahorra trámites administrativos.

Mitigar el impacto medio por persona es una obligación moral y norma inexcusable que adquiere una dimensión estratégica en nuestros días. Este objetivo debe condicionar la práctica de cualquier actividad en el medio natural y ha de traducirse en pautas claras individuales y





en programas de actuación de asociaciones, clubes, federaciones y administraciones. Nos referimos a cuestiones elementales, que están en la mente de todos y sobre las que siempre cabe margen de mejora: gestión de residuos y excrementos, elección de lugares de vivac y acampada, relación con la fauna y flora silvestre, protección de lagunas, prevención de procesos erosivos del terreno, tamaño de grupos en áreas críticas, reducción de alborotos y ruidos, respeto por la disposición natural de los elementos o consideración con las costumbres de la población local y el patrimonio cultural. El efecto de un mismo número de personas sobre el territorio es radicalmente distinto si el comportamiento individual es cuidadoso en lugar de pernicioso. En zonas frágiles como la alta montaña, esto tiene una gran trascendencia.

En las circunstancias descritas, ser parte de la solución implica un ejercicio de generosidad, civismo y moderación para adaptarnos a la montaña y no para “acomodar” la montaña a nosotros. En ello, los montañeros tenemos mucho que decir. Podemos levantar la mirada y hacer valer nuestro compromiso en la defensa de las montañas para guiar una reacción que evite su decaimiento y que cambie el destino del hombre en estas cimas. Luchemos por salvaguardar su grandiosidad, y con ella, el silencio conmovedor y la calma que sosiega el espíritu. Es una causa tan justa y apasionante como difícil, pero ¡merece la pena!

■ *TRADUCCIÓ DE JOAN ANDREU*

Cims singulares. Salvaguardar la grandiositat dels cims

HI HA MUNTANYES QUE JA NO SÓN COM LES VAM CONÈIXER fa tan sols uns pocs anys. No parlem únicament de la configuració biofísica, alterada en moltes d'aquestes muntanyes pel canvi climàtic o noves infraestructures, sinó de les conseqüències de l'increment de visites vinculades al desenvolupament d'activitats esportives, recreatives i turístiques.

Les muntanyes constitueixen una de les màximes expressions de la grandiositat de la naturalesa en la Terra i una font essencial de recursos i serveis imprescindibles per al benestar de la nostra societat. Una societat



amb un creixement explosiu de població i avassalladora amb el territori, que està alterant la manera en què funciona el planeta. Les muntanyes no estan al marge d'aquest fenomen, sinó que es mostren especialment vulnerables davant els processos de "canvi global" que marquen l'era en què vivim.

En aquest context, les cadenes muntanyenques comencen a mostrar alteracions rellevants que concerneixen als usos del sòl, la biodiversitat, la cobertura de neu i, en certes zones, al règim de visites. És molt significatiu observar com l'afluència creixent i la diversificació d'activitats, han comportat nous perfils de visitants (1) i petjades de pas més profundes.

Determinats "cims singulars" arriben a concentrar importants fluxos de persones atretes per alguna característica peculiar que les distingeix. Són sostres de serralades, països o continents; punts culminants d'àrees protegides o cims emblemàtics per les seues implicacions històriques, naturals, esportives, turístiques i fins i tot religioses. No és difícil suggerir una sèrie de pics que, a nivell mundial, poden integrar-se en aquest controvertit registre: l'Everest, el Fujiyama, l'Elbrus, el Mont Blanc, el Kilimanjaro, l'Aconcagua, el Denali, el Half Dome, el Mount Whitney, entre altres, són candidats rellevants. De la mateixa manera, podem proposar determinats cims singulars a Espanya com l'Aneto, el Pica d'Estats, el Mont Perdut, el Peñalara, el Mulhacén, el Veleta o el Teide.



Nuevos perfiles de usuarios. BTT en montaña. Foto Antonio Ramos Lafuente.

La problemàtica que presenten tots ha sigut analitzada en els últims anys en diferents congressos i esdeveniments nacionals i internacionals (2). Canvi climàtic, residus, infraestructures, capacitat d'acolliment, accidents, conflictes amb mitjans de vida tradicionals, xarxes socials, turisme actiu o pautes de comportament són alguns dels temes que susciten major preocupació i que mostren la importància de les altes muntanyes per a la societat.

Aquesta dinàmica té conseqüències, sovint lamentables, per a les muntanyes, però també per als éssers humans. Revertir la situació és una tasca col·lectiva a la qual no podem renunciar i que suposa, en essència, afrontar tres grans desafiaments: frenar la degradació

del medi natural, impedir la pèrdua de valors culturals i evitar la deterioració de l'experiència personal.

Una regla elemental de les ciències ambientals ens diu que l'efecte d'una espècie sobre l'entorn depèn del nombre d'individus i de l'impacte mitjà per individu. Aplicada als nostres cims singulars, aquesta funció determina, objectivament, dues possibles vies de solució.

Reduir el nombre de persones condueix al controvertit assumpte de les regulacions i al conflicte amb el sentiment de llibertat com a valor intrínsec del muntanyisme. Són il·lustratius els exemples de restriccions que s'han aplicat en algunes muntanyes per a ajustar les visites a una determinada capacitat d'acolliment.

Així, ens trobem amb mètodes diversos com l'establiment de contingents, assignacions per grups d'usuaris, distribució per trams horaris o limitació derivada de l'aforament de determinats equipaments. Al meu entendre, aquestes regulacions són necessàries, en molts casos, per a protegir àrees vulnerables i defensar l'interès general a llarg termini. Sense perjudici d'això, i com a possible recurs previ a l'aplicació d'aquest tipus de mesures, crec que cal cridar l'atenció sobre la racionalitat i la utilitat de l'ús de criteris vinculats a la denominada "barrera de l'esforç". Em referisc a la renúncia expressa a la sobrecàrrega d'infraestructures i serveis en altura per a optar per "engrandir els cims" (3). L'essència d'aquest principi és coherent amb la conservació de les muntanyes i la custòdia dels seus cims com a autèntics territoris d'aventura. A més, implica de fet una regulació espontània i efectiva, que millora el contacte amb el mitjà i estalvia tràmits administratius.

Revertir la situació és una tasca col·lectiva a la qual no podem renunciar i que suposa, en essència, afrontar tres grans desafiaments.

Mitigar l'impacte mitjà per persona és una obligació moral i norma inexcusable que adquireix una dimensió estratègica en els nostres dies. Aquest objectiu ha de condicionar la pràctica de qualsevol activitat en el medi natural i ha de traduir-se en pautes clares individuals i en programes d'actuació d'associacions, clubs, federacions i administracions. Ens referim a qüestions elementals, que estan en la ment de tots i sobre les quals sempre cap marge de millora: gestió de residus i excrements, elecció de llocs de bivac i acampada, relació amb la fauna i flora silvestres, protecció de llacunes, prevenció de processos erosius del terreny, grandària de grups en àrees crítiques, reducció de soroll i enrenou, respecte per la disposició natural dels elements o consideració amb els costums de la població local i el patrimoni cultural. L'efecte d'un mateix nombre de persones sobre el territori és radicalment diferent si el comportament individual és acurat en lloc de pernicios. En

zones fràgils com l'alta muntanya, això té una gran transcendència.

En les circumstàncies descrites, ser part de la solució implica un exercici de generositat, civisme i moderació per a adaptar-nos a la muntanya i no per a "acomodar" la muntanya a nosaltres (4). En això, els muntanyencs tenim molt a dir. Podem alçar la mirada i fer valdre el nostre compromís en la defensa de les muntanyes per a guiar una reacció que evite el seu decaïment i que canvie la destinació de l'home en aquests cims. Lluitem per salvaguardar la seua grandiositat, i amb ella, el silenci commovedor i la calma que assossega l'esperit. És una causa tan justa i apassionant com a difícil, però val la pena!

Bibliografía · Bibliografía

- (1) Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (2018): "Análisis del Perfil de los Usuarios-Visitantes del Medio Natural en España 2017-2018", Barcelona, Consejo Asesor Científico de la Montañas. Área de Accesos y Naturaleza FEDME.
- (2) Sustainablesummits.org. (2020). Conference Talks & Posters – Sustainable Summits Initiative. [online] Disponible en: <<http://sustainablesummits.org/blog-talks-posters/>> [Acceso 30 de septiembre de 2020].
- (3) Nasarre, J.M.; Sánchez, F.J. (Coords.). (2019): Conclusiones de Mesa Redonda "Cimas Singulares: Montañismo Responsable", en: Titos, M.; Luque, T.; Navarro, J.M. (Eds.), "Actas del I Congreso Internacional de las Montañas, Sierra Nevada 2018", Granada, Editorial Universidad de Granada, pp. 905-907.
- (4) Martínez de Pisón, E. (2000): "La conservación de los paisajes de montaña", en: "Segundas Jornadas Científicas del Parque Natural de Peñalara y del Valle del Paular. Restauración Ambiental en Espacios Naturales Singulares. Experiencias para Peñalara", Madrid, Consejería de Medio Ambiente, Comunidad de Madrid, pp. 73-79.



**TE ACOMPAÑAMOS
EN TODAS TUS
AVENTURAS**



■ JUANAN MARÍN · RESPONSABLE DE TÉCNICOS Y FORMACIÓN DE DEPORTISTAS EVAM.

Técnicos Deportivos

Que a todos los que leen esta revista les gusta la montaña puede ser evidente. Muchos de nosotros disfrutamos de la montaña y de muy diversas formas: en solitario, en familia, con amigos, en el club, guiando ... ¿Guiando?, espera, espera... ¡eso me interesa! Si ese es tu caso, sigue leyendo.

HAY MONTAÑEROS QUE VAN MÁS ALLÁ DE ESO DE "HACER MONTAÑA", les gusta enseñarla, hacer que otros la vivan como ellos, mostrar a las personas la montaña y acercarla a todos aquellos que tengan un pequeño interés. Estas personas suelen ser "guías de montaña". Que aportan una visión y conocimiento del medio y de las técnicas necesarias para la seguridad de otros y que han hecho de su pasión una profesión muy noble.

Estas titulaciones dan a quienes las poseen competencias profesionales dentro del ámbito del guijaje en montaña, docencia y entrenamiento.

Hoy te contamos en un pequeño resumen cómo puedes ser un Técnico Deportivo.

Actualmente en España contamos con las figuras de los **técnicos deportivos de montaña**.

Estas titulaciones dan a los que las poseen competencias profesionales dentro del ámbito del guijaje en montaña, de la docencia y el entrenamiento deportivo de los diferentes deportes de montañas según la especialización

del título, además dan altas competencias en la organización de actividades en la montaña con la máxima garantía de seguridad.

Se trata de una formación oficial y reglada de régimen especial.

La **FEMECV**, dentro de la **Escuela Valenciana de Alta Montaña** tiene ya desde hace más de seis años un centro privado y autorizado de formación de Técnicos deportivos en montaña y escalada.

Hasta este año pasado nuestra referencia era el RD 318/2000 amparado en la LOGSE, donde se contemplaban en nuestra enseñanza los grados medio y superior de la siguiente manera:

Grados Medios:

- **Ciclo Inicial:** popularmente conocido como nivel 1. Formación de paso y que no titula, pero desde este año con el desarrollo del nuevo decreto (RD 701/2019) da unas someras competencias en conducción de grupos dentro de itinerarios de baja y media montaña.

- **Ciclo Final:** conocido como Técnico deportivo de Nivel 2, contando con cuatro especialidades en cursos diferentes, estos son en las modalidades de Media Montaña, Barrancos, Escalada y Alta Montaña.

Grado Superior:

Técnico deportivo superior en alta montaña. Conocido como Técnico de Nivel 3 en las modalidades de Escalada, Esquí de Montaña y Alta Montaña.

Actualmente este Real Decreto está modificado por el RD 701/2019 y queda incorporado en la LOE, en el que se establece que en el grado medio se excluye a la Alta Montaña y queda en exclusividad del grado superior y para llegar a ella es necesario realizar el grado medio de Media Montaña y de Escalada. El esquí de montaña también desaparece del grado superior.

Si estás interesado en la formación de montaña pregunta en la FEMECV sobre las titulaciones y los estudios que te ofrece.

Del mismo modo que ocurre esto con las enseñanzas deportivas también se establece en el RD 567/2020 las denominadas **Cualificaciones Profesionales de la familia profesional Actividades Físicas y Deportivas**, que se incluyen en el Catálogo Nacional de Cualificaciones Profesionales donde es posible estudiar de manera profesional algunas modalidades deportivas que siendo una buena manera para el acceso laboral, tienen la limitación de no permitir a estos profesionales el acceso a la docencia ni el entrenamiento de deportistas, y en el caso particular de la AEGM el acceso a ella.

Es por todo eso que actualmente, estando en un momento de cambio educativo, la profesionalización del deporte de montaña viene con fuerza para quedarse.

Si estás interesado en la formación de montaña pregunta en la FEMECV, sobre las titulaciones y los estudios que te ofrece.

Del mismo modo que si lo que te gusta es el deporte y guiar, enseñar o entrenar en tu club, o en una empresa de aventuras, las titulaciones deportivas son tu elección.

Puedes preguntar en la EVAM, que es la Escuela Valenciana de Alta Montaña donde se imparten desde la federación todas estas titulaciones. evam@femecv.com



■ **TRADUCCIÓ DE JOAN ANDREU**

Tècnics esportius.

Que a tots els que lligen aquesta revista els agrada la muntanya pot ser evident. Molts de nosaltres gaudim

de la muntanya i de molt diverses formes: en solitari, en família, amb amics, en el club, guiant ...

Guiant? Espera, espera ... això m'interessa!... Si aquest és el teu cas, continua llegint.

necessàries per a la seguretat d'uns altres i que han fet de la seua passió una professió molt noble.

Avui et comptem en un xicotet resum com pots ser un tècnic esportiu.



Curso de Técnico Deportivo de media montaña. Sierra Nevada. Fotografía: Miquel Mas.

HI HA MUNTANYENCOS QUE VAN MÉS ENLLÀ D'AIXÒ de "fer muntanya", els agrada ensenyar-la, fer que uns altres la visquen com ells, mostrar a les persones la muntanya i acostar-la a tots aquells que tinguen un xicotet interès. Aquestes persones solen ser "guies de muntanya". Que aporten una visió i coneixement del medi i de les tècniques

Actualment, a Espanya comptem amb les figures dels **tècnics esportius de muntanya**. Aquestes titulacions donen, als qui les posseeixen, competències professionals dins de l'àmbit del guiatge en muntanya, de la docència i l'entrenament esportiu dels diferents esports de muntanya segons l'especialització del títol, a

més donen altes competències en l'organització d'activitats a la muntanya amb la màxima garantia de seguretat. Es tracta d'una formació oficial i reglada de règim especial.

La **FEMECV**, dins de l'**Escola Valenciana d'Alta Muntanya** té ja des de fa més de sis anys un centre privat i autoritzat de formació de tècnics esportius en muntanya i escalada.

Fins a aquest any passat la nostra referència era l'RD 318/2000 emparat en la LOGSE, on es preveien en el nostre ensenyament els graus mitjà i superior de la següent manera:

Graus Mitjans:

Cicle Inicial: popularment conegut com a nivell 1. Formació de pas i que no titula, però des d'enguany amb el desplegament del nou decret (RD 701/2019) dona unes succintes competències en conducció de grups dins d'itineraris de baixa i mitja muntanya.

Cicle Final: conegut com a Tècnic esportiu de Nivell 2, té quatre especialitats en cursos diferents, aquests són en les modalitats de Mitja Muntanya, Barrancs, Escalada i Alta Muntanya.

Grau Superior:

Tècnic esportiu superior en alta muntanya. Conegut com a Tècnic de Nivell 3 en les modalitats d'Escalada, Esquí de Muntanya i Alta Muntanya.

Actualment, aquest Reial Decret està modificat pel RD 701/2019 i queda incorporat en la LOE, en la qual s'estableix que en el grau mitjà s'exclou a l'Alta Muntanya i queda en exclusivitat del Grau Superior i per a arribar a ella és necessari realitzar el Grau Mitjà de Mitja Muntanya i d'Escalada. L'esquí de muntanya també desapareix del Grau Superior.

De la mateixa manera que ocorre això amb els ensenyaments esportius també s'estableix en el RD 567/2020 les denominades **Qualificacions Professionals de la família professional Activitats Físiques i Esportives**, que s'inclouen en el Catàleg Nacional de Qualificacions Professionals on és possible estudiar de manera

professional algunes modalitats esportives que fins i tot sent una bona manera per a l'accés laboral, tenen la limitació docent que mai se'ls permetrà a aquests professionals, la docència ni l'entrenament d'esportistes, i en el cas particular de la AEGM l'accés a aquesta.

Aquestes titulacions donen als qui les posseeixen competències professionals dins de l'àmbit del guiatge en muntanya, docència i entrenament.

És per tot això, que actualment, estem en un moment de canvi educatiu, la professionalització de l'esport de muntanya ve amb força per a quedar-se.

Si estàs interessat en la formació de muntanya pregunta en la FEMECV, sobre les titulacions i els estudis que t'ofereix.

De la mateixa manera que si el que t'agrada és l'esport i guiar, ensenyar o entrenar en el teu club, o en una empresa d'aventures, les titulacions esportives són la teua elecció.

Pots preguntar en la EVAM, que és l'Escola Valenciana d'Alta Muntanya on s'imparteixen des de la Federació totes aquestes titulacions. evam@femecv.com



Tu pones los retos

nosotros te
formamos
para conseguirlos.

montañismo
escalada
descenso de barrancos
alpinismo
vías ferratas
seguridad en montaña

TITULACIONES FEDERATIVAS
FORMACIÓN DE DEPORTISTAS
FORMACIÓN CONTINUA



EVAM
Escuela Valenciana
de Alta Montaña

Carrer Marià Lluïa, 9 · 03201 Elche (Alicante)
965 439 747 · evam@femecv.com



FEMECV

Federación Española
de Montaña y Escalada
de la Comunidad Valenciana



¡Más información!

LA ENTREVISTA | ANA OLMOS · RESPONS. ÁREA DE COMUNICACIÓN FEMECV

LA MONTAÑA SANACIÓN Y MOTIVACIÓN

ANNA BLANCO Y CARMEN GONZÁLEZ-MENESES

Muchas personas han podido apreciar la sensación que describe John Burroughs – caminante y naturalista - *“Me pierdo en la naturaleza para calmarme y sanar, para que mis sentidos se pongan en orden”*. La montaña, el entorno natural, es un regalo que tenemos al alcance de nuestra mano, cerca, esperándonos. Enfermedades del alma y del cuerpo, molestias soportables, dolencias pasajeras, intensas... Si aún no has experimentado ese calmante, esa sanación: aún estás a tiempo.

Hemos tenido un encuentro (virtual en estos momentos de pandemia) con dos personas que ya han vivido esa sensación vital y necesaria. También tienen en común haber superado una enfermedad, un cáncer. Sufrimiento, miedo, deporte y superación, son los temas que marcan esta entrevista, dándonos un punto de vista luchador y optimista, ante esta realidad que nos resulta dolorosa.

Anna y Carmen

A Carmen le diagnosticaron en diciembre de 2009 un cáncer de piel *“que pudieron extirparme sin necesidad de tratamiento oncológico, gracias a su diagnóstico precoz”*. Pero tras años de pruebas y diagnósticos de lesiones sospechosas de cáncer de mama se confirmó un alto riesgo histológico de padecer cáncer de mama, por el que *“me sometí a una mastectomía bilateral preventiva en junio de 2013”*. Recuerda que en todo ese proceso *“fue vital para mí el apoyo que encontré en mi marido”*.

A Anna le diagnosticaron cáncer de útero en verano de 2016. Tras una conización del cuello del útero, se tuvo que realizar una segunda intervención *“donde me extirparon el útero completo y los ganglios centinela de las ingles”*. En esos momentos, recuerda *“pensar en mis hijos me ayudaba a mirar el futuro con fortaleza y solamente me animaba a levantarme de la cama el hecho de ponerme unas mallas y salir corriendo (eso mientras pude, claro). Tuve que abandonar el running y el remo, pero nunca dejé de ponerme mis deportivas”*.

La peor montaña que las dos hemos tenido que superar tiene nombre de horóscopo y nos tocó sin decidirlo.

Se conocieron en la sede de la AECC de Valencia, cuando Anna estaba a punto de partir para participar en el proyecto solidario de la Ascensión al Toubkal “4167 razones para vivir”. Carmen ya había participado en el **Reto Pelayo Vida 2015**, ascendiendo al Kilimanjaro junto a cuatro mujeres más. Fue un encuentro casual, gracias al cual hoy en día siguen unidas de alguna manera: están





Reto Kilimanjaro, año 2015

atentas a sus respectivos avances y, en alguna ocasión, comparten rutas.

Montaña, deporte y superación.

"La peor montaña que las dos hemos tenido que superar tiene nombre de horóscopo, y nos tocó sin decidirlo. Una vez has superado ese miedo y has convivido con él, cualquier montaña parece un suave paseo", nos comenta Anna.

Estas palabras que relacionan la montaña y la superación, nos descubren esa fortaleza de la que hacíamos referencia antes. Un mecanismo por el

cual las personas que han superado situaciones traumáticas son capaces de vivir con energía y vitalidad, y transmitirnoslas a los demás. Y el deporte es una herramienta para canalizarlas y continuar.

Menciona Carmen que: *"Tras recuperarme físicamente de la intervención (porque la recuperación anímica fue instantánea, según salía del quirófano ya con mis prótesis mamarias), retomamos con más fuerza que nunca la montaña, siendo en los últimos seis años cuando más expediciones y rutas he acumulado".* Y es que, para ella el deporte ya formaba parte de su vida diaria: *"Mi mayor afición es la montaña y el senderismo. Fue mi marido el que me contagió y aún no he encontrado vacuna para curarme".*

Dedica fines de semana y vacaciones a esta afición, principalmente en la Sierra Calderona. Sin embargo, ha realizado *"rutas y expediciones por los Pirineos, los Alpes, el Alto Atlas y los Andes, con más de 20 ascensiones a cuatromiles, otras 5 a diferentes cincomiles y 3 a seismiles"*.

Anna tuvo otro proceso, antes de la enfermedad su relación con la montaña era *"la que mi familia me había inculcado, paseos de domingos, respeto por nuestras montañas, nuestra tierra, sus frutos, etc..."* y el trail running. Tras superar el cáncer a nivel físico, aún tenía que hacerlo a nivel psicológico. Y no fue hasta ascender los 4167 metros del Toubkal cuando se enfrentó a la enfermedad: *"No había llorado mi enfermedad. No me había permitido sentir miedo. No había querido llorar mis penas. Pero una vez allí arriba y con mis hermanas de montaña, no lo puede evitar, lloré, y reviví mis miedos. Los eliminé a base de lágrimas"*. Aun así, confiesa que vivió: *"momentos de oscuridad en el ascenso al Toubkal, momentos de no poder más, de querer abandonar... pero no lo hice, la fuerza interior sale en estos momentos porque la necesitas, y ya conoce el camino para aparecer y darte un empujón. La recompensa de llegar a cima no tiene comparación con nada que hayas vivido antes, sientes que puedes comerte el mundo"*.

Ambas conciben el deporte como el camino para la prevención y para la recuperación de su cáncer, de cualquier cáncer. La persona se debilita, necesita actividad para recuperarse y fortalecerse de nuevo. Y, tal y como recogen numerosos estudios, no sólo a nivel físico, sino psicológico. La montaña, se convierte en el espacio perfecto, pues permite la práctica de muchas modalidades deportivas al aire libre, con todo lo que ello conlleva: conexión con la naturaleza, escucha y percepción de sentimientos y emociones, relajación del cuerpo y de la mente...

Para retomar su vida después del cáncer, Anna consultó a sus médicos si podía seguir haciendo ejercicio y qué tipo de deporte era el adecuado, *"les hablé de correr y caminar, lo único que me contraindicaron (mi cáncer estaba en el útero) era la bicicleta y entrar en contacto con el agua. Pero yo también dejé de hacer remo (el mayor trabajo se hace en el abdomen), no tenía fuerzas"*. Su recuperación fue lenta, pero constante. Escuchar a su cuerpo le permitió ir aumentando sus caminatas y, posteriormente, realizar ejercicios concretos para recuperar la fuerza perdida. Contenta nos comenta, *"a los pocos meses estaba haciendo un kilómetro vertical, y poco después el Reto Solidario de AECC Valencia de 120 kilómetros entre Gandía y Sagunto en 24 horas"*.



Ascensión al Toubkal
"4167 razones para vivir"

Carmen, en cambio, pudo realizar deporte de manera más rápida *"al no tener secuelas tras mis intervenciones quirúrgicas (el melanoma fue superficial en la espalda); y la doble mastectomía fue subcutánea (con una reconstrucción mamaria con prótesis)"* aunque recuerda que los primeros momentos fueron dolorosos y con unas nuevas sensaciones corporales a las que tuvo que acostumbrarse.

Compañía y retos saludables para continuar

Las dos coinciden en un aspecto importante que han destacado en su conversación de manera constante: la presencia en su día a día de personas que han vivido experiencias similares.

En todo proceso de superación es necesario sentir el apoyo, los consejos y el entendimiento desde la proximidad.

Esto es precisamente lo que les permitió conocerse. Anna retoma el recuerdo de ese encuentro, en el que estaban junto *"con otras mujeres que, como nosotras, habían vivido una experiencia de miedo y cercanía a la muerte como el cáncer"*. Esto sugiere que en todo proceso de superación es necesario sentir el apoyo, los consejos y el entendimiento desde la proximidad. Y en este sentido señala que *"hacer deporte con gente que, como yo, había visto la enfermedad y la muerte de cerca, muy de cerca, fue para mí un antes y un después"*.

Y destaca un aspecto importante que no debemos obviar, en referencia a la gente con la que comparte deporte y experiencias *"algunos de ellos son hombres y debo reconocer que ahora que he hablado más sobre la enfermedad y los miedos, ellos, también sufren cuando tienen que pasar las pruebas periódicas, ellos también se asustan si notan algo extraño en su cuerpo, ellos también simpatizan con las personas a las que ven pasar por esto"*.

Afirman que el deporte proporciona ese acompañamiento y soporte, y desde su experiencia, aconsejan la participación en retos deportivos, el compromiso con proyectos solidarios, la planificación de objetivos para continuar y no decaer... *"la forma física tras los tratamientos mejora si nos ponemos en marcha, y la exigencia de una montaña nos ayuda a introducirnos de nuevo en el ejercicio físico sin demasiada carga, pero eso sí, haciendo que nos sintamos mejor con nosotros mismos y ayudando a aumentar nuestra autoestima"*, recomienda Anna.

En este sentido, Carmen añade un nuevo matiz al hecho de superar retos y objetivos: *"Tras mi participación en el reto del Kilimanjaro me di cuenta también de lo importante que era para otras personas verse reflejadas en nosotras y vi que mostrar aquello de lo que somos capaces personas normales, tras haber pasado por un proceso oncológico (aunque en mi caso, cogido siempre muy a tiempo) era muy importante por su componente de ánimo. Como dije en alguna ocasión, si subir al Kilimanjaro servía para que una sola persona se levantase de la cama o del sillón, el esfuerzo habría merecido la pena"*.

Para finalizar, quiere dedicar esta entrevista a sus compañeras del Reto Pelayo 2015, en representación de todas las personas que luchan y han luchado contra el cáncer, en especial a Araceli y a Eva, que acaban de dejarnos: *"Por ellas debo pedir, hoy más que nunca, MÁS INVESTIGACIÓN PARA MÁS VIDA"*.

Al término de la entrevista, Anna y Carmen retoman sus proyectos, no se paran, son incansables. Tienen claro lo que les hace bien y lo que su cuerpo necesita, y saben dónde conseguirlo. Saben que sin el deporte y sin la montaña su situación sería muy diferente. Son conscientes de sus limitaciones y de la parte menos valiente y atractiva de todo lo que han pasado. Sin embargo, durante la entrevista, desprenden ilusión, fuerza y motivación, aspectos que, aunque se pueden deducir de sus comentarios, son más evidentes en el tono y los mensajes que no se llegan a transcribir. La positividad contra la negatividad, la superación ante la adversidad, la vida por encima de todo.

Por iniciativa de la **Delegación Provincial de Valencia** y desde las **vocalías de la FEMECV de Seguridad y Salud y Montaña inclusiva y solidaridad**, sensibilizados por esta enfermedad y los beneficios del deporte y la montaña, se está colaborando con el **Grupo GEICAM de Investigación en Cáncer de Mama** para la realización de un artículo sobre la práctica de Montaña y Cáncer de Mama.

■ TRADUCCIÓ

La muntanya, sanació i motivació.

Moltes persones han pogut apreciar la sensació que descriu John Burroughs – caminante i naturalista - *"Em perd en la naturalesa per a calmar-me i sanar, perquè els meus sentits es posen en ordre"*. La muntanya, l'entorn natural, és un regal que tenim a l'abast de la nostra mà, a prop, esperant-nos. Malalties de l'ànima i del cos, molèsties suportables, malalties passatgeres, intenses... Si encara no has experimentat aqueix calmant, aqueixa sanació: encara eres a temps.



Anna Blanco

Supervivent i Esportista de muntanya, nascuda el 14 de juny de 1978, a Ontinyent.

Actualment viu a Gandia, amb els seus dos fills.

Després d'estudiar Comunicació Audiovisual, treballa en À Punt Mèdia com a productora.

Amb el projecte **"4167 razones para vivir"** ella i set dones més van coronar el pic més alt de la serralada de l'Atlas. Ara preparen excursions per a dones i homes supervivents de càncer. Des de la seua visita al Toubkal, està involucrada en l'ONG Sendes Solidàries, que inaugurarà pròximament una escola en Armed.

Pròxims reptes: 12 cims de més de 1000 metres durant 2021, una secció en xarxes **"Mamá Montaña"** sobre maternitat i esport, i la preparació per a la selecció del Reto Pelayo Vida de 2021 a Jordània.

Superviviente y deportista de montaña, nacida el 14 de junio de 1978, en Ontinyent.

Actualmente vive en Gandía, con sus dos hijos.

Tras estudiar Comunicación Audiovisual, trabaja en À Punt Mèdia como productora.

Con el proyecto **"4167 razones para vivir"** ella y siete mujeres más coronaron el pico más alto de la cordillera del Atlas. Ahora preparan excursiones para mujeres y hombres supervivientes de cáncer. Desde su visita al Toubkal, está involucrada en la ONG Sendes Solidàries, que inaugurarà pròximament una escuela en Armed.

Próximos retos: 12 cimas de más de 1000 metros durante 2021, una sección en redes **"Mamá Montaña"** sobre maternidad y deporte, y la preparación para la selección del Reto Pelayo Vida de 2021 en Jordania.

Hem tingut una trobada (virtual en aquests moments de pandèmia) amb dues persones que ja han viscut aqueixa sensació vital i necessària. També tenen en comú haver superat una malaltia, un càncer. Sofriment, por, esport i superació, són els temes que marquen aquesta entrevista, donant-nos un punt de vista lluitador i optimista, davant aquesta realitat que ens resulta dolorosa.

La pitjor muntanya que les dues hem hagut de superar té nom d'horòscop i ens va tocar sense decidir-ho.

Anna i Carmen

A Carmen li van diagnosticar al desembre de 2009 un càncer de pell *"que van poder extirpar-me sense necessitat de tractament oncològic, gràcies al seu diagnòstic precoç"*. Però després d'anys de proves i diagnòstics de lesions sospitoses de càncer de mama es va confirmar un alt risc histològic de patir càncer de mama, pel qual *"em vaig sotmetre a una mastectomia bilateral preventiva al juny de 2013"*. Recorda que en tot aquest procés *"va ser vital per a mi el suport que vaig trobar en el meu marit"*.

A Anna li van diagnosticar càncer d'úter a l'estiu de 2016. Després d'una conització del coll de l'úter, es va haver de realitzar una segona intervenció *"on em van extirpar l'úter complet i els ganglis sentinella dels engonals"*. En aquells moments, recorda *"pensar en els meus fills m'ajudava a mirar el futur amb fortalesa i solament m'animava a alçar-me del llit el fet de posar-me unes malles i eixir corrent (això mentre vaig poder, clar). Vaig haver d'abandonar el running i el rem, però mai vaig deixar de posar-me les meues esportives"*.

Es van conèixer en la seu de la AECC de València, quan Anna estava a punt de partir per a participar en el projecte solidari de l'Ascensió al Toubkal **"4167 razones para vivir"**. Carmen ja havia participat en el Reto Pelayo Vida 2015, ascendint al Kilimanjaro al costat de quatre dones més. Va ser una trobada casual, gràcies a la qual hui dia segueixen unides: estan atentes als seus respectius avanços i, en alguna ocasió, comparteixen rutes.

Muntanya, esport i superació.

"La pitjor muntanya que les dues hem hagut de superar té nom d'horòscop, i ens va tocar sense decidir-ho. Una vegada has superat eixa por i has conviscut amb ell, qualsevol muntanya sembla un suau passeig", ens comenta Anna.

Aquestes paraules que relacionen la muntanya i la superació, ens descobreixen eixa fortalesa de la qual féiem referència abans. Un mecanisme pel qual les persones que han superat situacions traumàtiques són capaces de viure amb energia i vitalitat, i transmetre'ns-les als altres. I l'esport és una eina per a canalitzar-les i continuar.

Esmenta Carmen que: *"Després de recuperar-me físicament de la intervenció (perquè la recuperació anímica va ser instantània, segons eixia del quiròfan ja amb les meues pròtesis mamàries), reprenem amb més força que mai la muntanya, sent en els últims sis anys quan més expedicions i rutes he acumulat".* I és que, per a ella l'esport ja formava part de la seua vida diària: *"La meua major afició és la muntanya i el senderisme. Va ser el meu marit el que em va contagiar i encara no he trobat vacuna per a curar-me".* Dedica caps de setmana i vacances a aquesta afició, principalment en la Serra Calderona. No obstant això, ha realitzat *"rutes i expedicions pels Pirineus, els Alps, l'Alt Atlas i els Andes, amb més de 20 ascensions a cuatremils, altres 5 a diferents cincmils i 3 a sismils"*.

En tot procés de superació es necessari sentir el suport, els consells i l'enteniment des de la proximitat.

Anna va tindre un altre procés, abans de la malaltia la seua relació amb la muntanya era *"la que la meua família m'havia inculcat, passejos de diumenges, respecte per les nostres muntanyes, la nostra terra, els seus fruits, etc..."* i el trail running. Després de superar el càncer a nivell físic, encara havia de fer-lo a nivell psicològic. I no va ser fins a ascendir els 4167 metres del Toubkal quan es va enfrontar a la malaltia: *"No havia plorat la meua malaltia. No m'havia permés sentir por. No havia volgut plorar les meues penes. Però una vegada allà dalt i amb les meues germanes de muntanya, no ho pot evitar, vaig plorar, i vaig reviure les meues pors. Els vaig eliminar a base de llàgrimes".* Així i tot, confessa que va viure: *"moments de foscor en l'ascens al Toubkal, moments de no poder més, de voler abandonar... però no ho vaig fer, la força interior ix en aquests moments perquè la necessites, i ja coneix el camí per a aparéixer i donar-te una espenta. La recompensa d'arribar a cim no té comparació amb res que hages viscut abans, sents que pots menjar-te el món"*.

Ambdues conceben l'esport com el camí per a la prevenció i per a la recuperació del seu càncer, de qualsevol càncer. La persona s'afebleix, necessita activitat per a recuperar-se i enfortir-se de nou. I, tal com recullen nombrosos estudis, no sols a nivell físic, sinó psicològic. La muntanya, es

Carmen González-Meneses · Montañera y luchadora nacida en Madrid el 22 de abril de 1967, residente en Valencia desde hace más de 14 años.

Casada desde hace 26 años y con dos hijos, con los que comparten la afición por el deporte y la montaña.

Licenciada en Derecho, notaria de profesión.

Voluntaria en AECC Valencia, **Vocalía de Montaña Inclusiva y Solidaridad de la FEMECV**, Club de Montaña **"Cabras Encordadas"**, entre otros proyectos.

Promotora de acciones solidarias, como la que comparte con su marido **"Encordados por la vida"**, para la concienciación de la vida saludable y el deporte para la superación del cáncer y la captación de fondos para la investigación oncológica

Retos destacados: Mont Blanc y Kilimanjaro.

Muntanyenca i lluitadora nascuda a Madrid el 22 d'abril de 1967, resident a València des de fa més de 14 anys.

Casada des de fa 26 anys i amb dos fills, amb els quals comparteixen l'afició per l'esport i la muntanya.

Licenciada en Dret, notària de professió.

Voluntària en AECC València, **Vocalia de Muntanya Inclusiva i Solidaritat de la FEMECV**, Club de Muntanya **"Cabras Encordadas"**, entre altres projectes.

Promotora d'accions solidàries, com la que comparteix amb el seu marit "Encordados por la vida", per a la conscienciació de la vida saludable i l'esport per a la superació del càncer i la captació de fons per a la investigació oncològica

Reptes destacats: Mont Blanc i Kilimanjaro.



Carmen González-Meneses

converteix en l'espai perfecte, perquè permet la pràctica de moltes modalitats esportives a l'aire lliure, amb tot el que això comporta: connexió amb la naturalesa, escolta i percepció de sentiments i emocions, relaxació del cos i de la ment...

Per a reprendre la seua vida després del càncer, Anna va consultar als seus metges si podia continuar fent exercici i quin tipus d'esport era l'adequat, "els vaig parlar de córrer i caminar, l'única cosa que em van contraindicar (el meu càncer estava en l'úter) era la bicicleta i entrar en contacte amb l'aigua. Però jo també vaig deixar de fer rem (el major treball es fa en l'abdomen), no tenia forces". La seua recuperació va ser lenta, però constant. Escoltar al seu cos li va possibilitar anar augmentant les seues caminades i, posteriorment, realitzar exercicis concrets per a recuperar la força perduda. Contenta ens comenta, "als pocs mesos estava fent un quilòmetre vertical, i poc després el Reto Solidari de AECC València de 120 quilòmetres entre Gandia i Sagunt en 24 hores".

Carmen, en canvi, va poder realitzar esport de manera més ràpida "al no tindre seqüeles després de les meues intervencions quirúrgiques (el melanoma va ser superficial a l'esquena); i la doble mastectomia va ser subcutània (amb una reconstrucció mamària amb pròtesi)" encara que recorda que els primers moments van ser dolorosos i amb unes noves sensacions corporals a les quals va haver d'acostumar-se.

Companya i reptes saludables per a continuar

Les dues coincideixen en un aspecte important que han destacat en la seua conversa de manera constant: la presència en el seu dia a dia de persones que han viscut experiències similars.

Això és precisament el que els va permetre conèixer-se. Anna reprén el record d'eixa trobada, en la qual estaven junt "amb altres dones que, com nosaltres, havien viscut una experiència de por i proximitat a la mort com el càncer". Això suggereix que en tot procés de superació és necessari sentir el suport, els consells i l'enteniment des de la proximitat. I en aquest sentit assenyala que "fer esport amb gent que, com jo, havia vist la malaltia i la mort de prop, molt de prop, va anar per a mi un abans i un després".

I destaca un aspecte important que no hem d'obviar, en referència a la gent amb la qual comparteix esport i experiències "alguns d'ells són homes i he de reconèixer que ara que he parlat més sobre la malaltia i les pors, ells, també pateixen quan han de passar les proves periòdiques, ells també s'espanten si noten una cosa estranya en el seu cos,

ells també simpatitzen amb les persones a les quals veuen passar per això".

Afirmen que l'esport proporciona aqueix acompanyament i suport, i des de la seua experiència, aconsellen la participació en reptes esportius, el compromís amb projectes solidaris, la planificació d'objectius per a continuar i no decaure... "la forma física després dels tractaments millora si ens posem en marxa, i l'exigència d'una muntanya ens ajuda a introduir-nos de nou en l'exercici físic sense massa càrrega, però això sí, fent que ens sentim millor amb nosaltres mateixos i ajudant a augmentar la nostra autoestima", recomana Anna.

En aquest sentit, Carmen afig un nou matís al fet de superar reptes i objectius: "Després de la meua participació en el repte del Kilimanjaro em vaig adonar també de l'important que era per a altres persones verse reflectides en nosaltres i vaig veure que mostrar allò d'ho som capaces persones normals, després d'haver passat per un procés oncològic (encara que en el meu cas, agafat sempre molt a temps) era molt important pel seu component d'ànim. Com vaig dir en alguna ocasió, si pujar al Kilimanjaro servia perquè una sola persona s'alçara del llit o de la butaca, l'esforç hauria valgut la pena".

Per a finalitzar, vol dedicar aquesta entrevista a les seues companyes del Reto Pelayo 2015, en representació de totes les persones que lluiten i han lluitat contra el càncer, especialment a Araceli i a Eva, que acaben de deixar-nos: "Per elles he de demanar, hui més que mai, MÉS INVESTIGACIÓ PER A MÉS VIDA".

Al final de l'entrevista, Anna i Carmen reprenen els seus projectes, no es paren, són incansables. Tenen clar el que els fa bé i el que el seu cos necessita, i saben on aconseguir-lo. Saben que sense l'esport i sense la muntanya la seua situació seria molt diferent. Són conscients de les seues limitacions i de la part menys valenta i atractiva de tot el que han passat. No obstant això, durant l'entrevista, desprenen il·lusió, força i motivació, aspectes que, encara que es poden deduir dels seus comentaris, són més evidents en el to i els missatges que no s'arriben a transcriure. La positivitat contra la negativitat, la superació davant l'adversitat, la vida per damunt de tot.

Per iniciativa de la **Delegació Provincial de València** i des de **les vocalies de la FEMECV de Seguretat i Salut i Muntanya inclusiva i solidaritat**, sensibilitzats per aquesta malaltia i els beneficis de l'esport i la muntanya, s'està col·laborant amb el **Grup GEICAM d'Investigació en Càncer de Mama** per a la realització d'un article sobre la pràctica de Muntanya i Càncer de Mama.





L'AVENTURA
EQUIPAMIENTO DE MONTAÑA
www.tiendalaventura.com



C/ Guillem de Castro 63
46008 Valencia
963 910 706
tienda@laventurascout.com
www.laventurascout.com



Escanea el código y
descubre todo lo que
tenemos para tí
en nuestra web

Muntanyes Valencianes

Cims nets



■ CARLES FERRÍS I CARLOS MANSANET
MEMBRES COMITÉ MUNTANYA I SOSTENIBILITAT FEMECV

L'activitat excursionista per les muntanyes valencianes, permet que ens pugan apropar cada vegada més a nombrosos paratges i racons muntanyencs, i com no, també als cims més enlairats i més emblemàtics del nostre variat territori.

Segur que, fonamentalment les persones més veteranes i les més observadores, hem pogut comprovar els canvis que des del punt de vista paisatgístic i d'impacte ambiental i/o visual han patit algunes de les carenes i dels cims més estimats de les nostres muntanyes.

Així la campanya "**Muntanyes Valencianes.Cims nets**", nascuda en els anys noranta del passat segle, va nàixer d'algunes entitats excursionistes València, Alcoi, Cocentaina, Campello, Busot, Castelló, ecologistes (La Carrasca-Ecologistes en Acció, WWF Adena) i altres de Custòdia de Territori (Avinença), etc, va tindre com objectiu fonamental cridar l'atenció de l'opinió pública sobre, en alguns casos, la pressència innecessària de determinats elements artificials i/o infraestructures, ja existents, i en altres, previndre a la seua immediata instal.lació, en el punt culminant d'alguns dels nostres cims més emblemàtics.

La campanya va tindre com objectiu fonamental cridar l'atenció de l'opinió pública.

Aquesta campanya, pretenia insistir i, si cal, ampliar els objectius que, en aquest sentit, la UIAA ja venia proposant i aprovant en les seues Assemblees Generals, fins proposar "**El dia de**



Cim de Els Plans

Foto superior. Caseta il·legal, any 2012.

Foto inferior. any 2013, ja sense construcció il·legal.

la Muntanya Neta", que la nostra FEMECV ja va llençar a tots els clubs i federats valencians, mitjançant el Comitè de Protecció de la Muntanya, que era en aquells temps la vocalia encarregada dels temes d'accés a la muntanya i sostenibilitat.

Algunes d'aquelles primeres activitats del Dia de la Muntanya Neta, de finals dels noranta, es van desenvolupar en els cims, o paratges propers, de les Penyes de Guaita, Contreras, Portaceli,

José Soler Carnicer, President de la FEMECV entre 1971 i 1978, periodista i escriptor de temes de muntanya, publicava en el diari *Levante EMV*, el 12 d'octubre de 1999, un article titolat: **Por un monte Picaio limpio, en el que podem llegir:** ".... Entonces no había allí antenas de televisión, ni de nada, y tampoco la montaña estaba tan sucia como ahora. Resulta inaudito que los instaladores de toda aquella parafernalia que los tiempo actuales demandan, olvidasen todos los desechos de sus trabajadores, a los que se han



Cim de Els Plans · Caseta il·legal.

Serra de Corbera, Montgó, Montcabrer, Cabeçó d'Or, Picaio, Serra de Els Plans, Rebalssadors (Serra Calderona), en aquest darrer cas, amb la convocatòria: "Cims sense fum, fem ni soroll", etc.

En alguns casos, es va tractar de l'eliminació de residus abandonats per la gent que transita per les sendes d'aquells paratges, fins i tots en els propis cims, com de l'eliminació de residus abandonats per les empreses constructores de determinades infraestructures que, per desgràcia, ocupen els propis cims.

ido sumando las basuras abandonadas por los que suben arrastrados por un motor, pues los que llegan a pie, no llevan pesos inútiles que se puedan abandonar..."

En el cas, tant del cim del Montcabrer (1.389 m.) com del cim de la Serra de Els Plans (1.330 m.), es tractava de cridar l'atenció sobre l'existència en aquells cims tan emblemàtics, d'antigues construccions en ruïna i totalment obsoletes. Després de diferents crides a l'opinió pública, així com als organismes responsables, en el

cas de la caseta del Montcabrer, es va eliminar completament el 5 d'octubre de 1997, amb la participació i l'esforç físic de nombrosos excursionistes, mentre que la del cim de Els Plans, es va eliminar per la pròpia Administració Ambiental, després de la concentració excursionista del 4 de novembre de 2004.

També, el 26 de setembre de 2004, amb ocasió de Dia de la Muntanya neta, va tenir lloc entre Ares del Maestre i el Barranc dels Horts, una

Almenara i Desert de les Palmes entre altres accions. El comitè de protecció de la muntanya de la FEMECV va promocionar el dia de la muntanya neta també amb Clubs en poblacions com a Novelda, Xativa, Redován i altres paratges que necessitaven voluntaris per a cridar l'atenció de la degradació del entorn de muntanya.

Pel que fa al cim del Cabeçó d'Or (1.205 m.), després de la celebració de Dia de la Muntanya Neta "**Muntanyes Valencianes. Cims Nets.**



Setembre de 2018, Día de la Muntanya neta. Finca de Mosquera. Azuébar.

marxa senderista, per tractar de cridar l'atenció sobre el projecte de parc edic Nevera III, que pretenia modificar de forma irreversible aquell paratge tan valuós. En aquest cas, les entitats convocants van ser el Centre Excursionista de Castelló, la Societat d'Amics de la Serra d'Espadà i la Colla Ecologista de Castelló. Després un grup de Clubs de Castelló (Castelló, Benicàssim, Vilareal, Nules, Borriana, SASE.) han organitzat el Dia de la Muntanya Neta en diferents paratges de la província per cridar l'atenció dels impactes ambientals com va ser a la serra Espadà,

Cabeçó sense Antenes", celebrada el dia 4 d'octubre de 1998, en el que van participar nombrosos excursionistes d'Alacant, Campello, Xixona, Busot, Alcoi, València, etc, es va aconseguir que no s'instal·lara en aquell cim una antena per a una cadena de televisió, i es buscara una alternativa més adient.

Darrerament, en el I Congrés Internacional de les Muntanyes, Serra Nevada 2018, celebrat en març a Granada i organitzat per la FEDME, es va presentar el document "**Cimas singulares:**

Montañismo responsable". Les idees d'aquest Document, en l'escala corresponent, també poden ser d'aplicació als nostres, més humils, cims valencians, pel que fa als seus objectius de gestió, el laboració de propostes d'actuació, així

practicants dels esports de muntanya i escalada a vetllar per la integritat física, natural i paisatgística de les nostres muntanyes i dels seus cims.



Novembre de 2008, "Cim nets" en Els Plants. CEA Alcoi.

com en l'establiment de mesures específiques, protocols i recomanacions a considerar, per la qual cosa, recomanem la seua lectura.

Sens dubte, magnífics objectius que a curt i mitjà termini, podem portar endavant centres excursionistes, clubs i tots els federats i federades, de forma individual o col·lectiva, amb caràcter puntual, amb ocasió de celebracions anuals com el dia de la Muntanya Neta, (darrer cap de setmana de setembre) o el Dia Internacional de les Muntanyes, que es celebra l'11 de desembre, i també de forma permanent, amb la seua pràctica esportiva compromesa amb el medi natural i els seus límits.

Mentre tant, animem a tots els i les esportistes,

■ TRADUCCIÓN DE JOSÉ LUIS IBÁÑEZ

Montañas valencianas. Cimas limpias.

LA ACTIVIDAD EXCURSIONISTA PARA LAS MONTAÑAS VALENCIANAS, permite que podamos acercarnos cada vez más a numerosos paisajes y rincones montañosos, y como no, también a las cimas más elevadas y emblemáticas de nuestro variado territorio.

Seguro que, fundamentalmente las personas más veteranas y las más observadoras, hemos podido comprobar los cambios que desde el punto de vista paisajístico y de impacto ambiental y/o visual han sufrido algunas de las carenas y de las cimas más queridas de nuestras montañas.

Así la campaña **“Muntanyes Valencianes. Cims Nets”**, nacida en los años noventa del pasado siglo, nació de algunas entidades excursionistas (València, Alcoi, Cocentaina, Campello, Busot, Castelló), ecologistas (La Carrasca-Ecologistas en acción, WWF Adene) y otros de custodia territorial (Avinença), etc., tuvieron como objetivo fundamental llamar la atención de la opinión pública sobre, en algunos casos, la presencia innecesaria de determinados elementos artificiales y/o infraestructuras, ya existentes, y en otras, prevenir a su inmediata instalación, en los puntos culminantes de algunos de nuestras cimas más emblemáticas.

La campaña tuvo como objetivo fundamental llamar la atención de la opinión pública.

Esta campaña, pretendía insistir y, si hacía falta, ampliar los objetivos que, en estos sentidos, la UIAA ya venía proponiendo y aprobando en sus Asambleas Generales, hasta proponer **“El día de la Montaña Limpia”**, que nuestra FEMECV ya lanzó a todos los clubes y federados valencianos, mediante el Comité de Protección de la Montaña, que era en aquellos tiempos la Vocalía encargada de los temas de acceso a la montaña y sostenibilidad.

Algunas de aquellas primeras actividades del Día de la Montaña Limpia, de finales de los noventa, se desarrollaron en las cimas, o en parajes cercanos, de las Peñas de Guaita, Contreras, Portaceli, Serra de Corbera, Montgó, Montcabrer, Cabeçó d'Or, Picaio, Serra de Els Plans, Rebalssadors (Serra Calderona), en este último caso, con la convocatoria: Cimas sin humo, basura, ni ruido, etc.

En algunos casos, se trató de eliminar los residuos abandonados por las personas que transitan por las sendas de estos parajes, hasta en las propias cimas, como la eliminación de residuos abandonados por las empresas constructoras de determinadas infraestructuras que, por desgracia, ocupan las propias cimas.



José Soler Carnicer, presidente de la FEMECCV entre 1971 y 1978, periodista y escritor de temas de montaña, publicaba en el diario *Levante EMV*, el 12 de octubre de 1999, un artículo titulado: **Por un monte Picaio limpio**, en el que podemos leer: *"...Entonces no había allí antenas de televisión, ni de nada, y tampoco la montaña estaba tan sucia como ahora. Resulta inaudito que los instaladores de toda aquella parafernalia que los tiempos actuales demandan, olvidasen todos los desechos de sus trabajadores, a los que se han ido sumando las basuras abandonadas por los que suben arrastrados por un motor, pues los que llegan a pie, no llevan pesos inútiles que se puedan abandonar..."*

En el caso tanto de la cima del Montcabrer (1.389 m) como de la cima de la Sierra de Els Plans (1.330 m.), se trataba en llamar la atención sobre la existencia en esas cimas tan emblemáticas, de antiguas construcciones en ruinas y totalmente obsoletas. Después de diferentes llamamientos a la opinión pública, así como a los organismos responsables, en el caso de la casita del Montcabrer, se eliminó completamente el 5 de octubre de 1997, con la participación y el esfuerzo físico de numerosos excursionistas, mientras que la de la cima de Els Plans, se eliminó por la propia Administración Ambiental, después de la concentración excursionista del 4 de noviembre del 2004.

También, el 26 de septiembre del 2004, con ocasión del Día de la montaña limpia, tuvo lugar entre "Ares del Maestre" y el "Barranc dels Horts", una marcha senderista, para tratar de llamar la atención sobre el proyecto del parque eólico Nevera III, que pretendía modificar de forma irreversible aquel paraje tan valioso. En este caso, las entidades convocadas fueron el "Centre Excursionista de Castelló", la "Societat d'Amics de la Serra d'Espadà" y la "Colla Ecologista de Castelló". Después un grupo de Clubes de Castelló (Castelló, Benicàssim, Vilareal, Nules, Borriana, SASE...) han organizado el Día de la Montaña Limpia en diferentes parajes de la provincia para llamar la atención de los impactos ambientales cómo fue a la "Serra d'Espadà", Almenara y el "Desert de les Palmes", entre otras acciones.

El comité de protección de la montaña de la FEMECCV promocionó el día de la montaña limpia

también con los Clubes en poblaciones como Novelda, Xàtiva, Redován y otros parajes que necesitaban voluntarios para llamar la atención de la degradación del entorno de la montaña.

En cuanto a la cima del Cabeçó d'Or (1.205 m.), después de la celebración del Día de la Montaña Limpia "Montañas Valencianas. Cimas limpias. Cabeçó sin antenas", celebrada el día



4 de octubre de 1998, en el que participaron numerosos excursionistas de Alacant, Campello, Xixona, Busot, Alcoi, València, etc., se consiguió que no se instalará en esas cimas una antena para un cadena de televisión, y se buscará una alternativa más adecuada.

Últimamente, en el I Congreso Internacional de

las Montañas, Sierra Nevada 2018, celebrado en marzo en Granada y organizado por la FEDME, se presentó el documento "Cimas singulares: Montañismo responsable".

Las ideas de estos documentos, en la escala correspondiente, también pueden ser aplicados a las nuestras, más humildes, cimas valencianas, por el que hace sus objetivos de gestión,

federadas, de forma individual o colectiva, con carácter puntual, con ocasión de celebraciones anuales como el día de la Montaña Limpia, (último fin de semana de septiembre) o el día Internacional de las Montañas, que se celebra el 11 de diciembre, y también de forma permanente, con su práctica deportiva comprometida con el medio natural y sus límites.



elaboración de propuestas de actuación, así como en establecimientos de medidas específicas, protocolos y recomendaciones a considerar, por lo cual, recomendamos su lectura.

Sin duda, magníficos objetivos que a corto y medio plazo, podemos llevar adelante centros excursionistas, clubes y todos los federados y

Mientras tanto, animamos a todos los y las deportistas, practicantes de deportes de montaña y escalada a velar por la integridad física, natural y paisajística de nuestras montañas y de sus cimas.



El botiquín básico en montaña.

LA IMPORTANCIA DEL BOTIQUÍN

CLAVES PARA CREAR NUESTRO BOTIQUÍN

1 **Que se adapte a nuestros conocimientos.** Imprescindible la formación. Debemos conocer todo el contenido y saber usarlo.

2 **Que se adapte a la actividad** que vamos a realizar y al grupo:
- Duración de la actividad.
- Aislamiento.
- Conocimiento del entorno.
- ¿Niños, adultos?
- ¿Con medicación pautada?

3 **El recipiente:**
- Siempre identificado como botiquín.
- En compartimento de la mochila de acceso rápido.
- Impermeable / waterproof.
- Resistente a golpes.
- Mejor con varios compartimentos separados (la rotura de un líquido afectaría el resto del equipo).
- Material ordenado para encontrarlo con facilidad y rapidez.
- Poco volumen.

4 **El contenido:**
- Materiales más polivalentes para minimizar volumen y peso.
- Unidosis.
- Los menos perecederos.
- Repasar la calidad de todos los elementos (como calidad de corte de tijeras), talla de guantes, etc...

Como deportistas o aficionados a la montaña, sabemos que nadie está exento de sufrir un accidente y el botiquín debería incluirse entre nuestro material en todas las salidas.

RECUERDA que llevar el botiquín sin **FORMACIÓN** en primeros auxilios, es como llevar una cantimplora sin agua.

LOS ACCIDENTES EN MONTAÑA Y EN ESPACIOS NATURALES tienen unas características especiales:

- Podemos tener dificultad para alertar con nuestros sistemas de comunicación (móvil sin cobertura).
- Dificultad para indicar nuestra localización exacta.
- A menudo, además de la asistencia sanitaria, se requiere rescate con maniobras complejas.

Los tiempos de espera hasta la atención sanitaria pueden ser mucho mayores que en las zonas urbanas, y además, mientras esperamos, nos exponemos a mayores complicaciones por las características del medio (como el frío).

La actuación del primer interviniente puede ser clave para no lamentar muertes por causas evitables, como una hemorragia que podemos contener, o mejorar la evolución del accidentado.

Es clave la formación en prevención y actuación ante los accidentes.

NO es posible comprar el botiquín perfecto: Debes personalizarlo.



El botiquín debe revisarse periódicamente, idealmente antes de cada actividad. Revisar caducidades y el estado del material (¿hay material estropeado, sucio o caducado?).

Debemos reponer el material usado inmediatamente después de cada actividad.

Check-list botiquín para Baja-Media Montaña

Para facilitar la revisión, es recomendable hacer una lista con tu material, indicando el número de unidades y su fecha de caducidad.

Ejemplo de botiquín básico para baja-media montaña en actividades de un día de duración:

IMPRESINDIBLES

- 2 Mantas térmicas por persona · 2 Mantes tèrmiques per persona.
- Aguja estéril · Agulla estèril.
- Jeringa · Xeringa.
- Pinzas · Pinces.
- 3 Paquetes de gasas estériles · 3 Paquets de gases estèrils.
- Gasas vaselinadas (tipo Linitul®) o bote vaselina estéril · Gases vaselinades (tipus Linitul®) o pot vaselina estèril.
- Suero fisiológico monodosis · Sèrum fisiològic monodosis.
- Antiséptico monodosis: povidona yodada o clorexidina (menos riesgo de reacciones adversas y siempre en niños) · Antisèptic monodosis: povidona iodada o clorhexidina (menys risc de reaccions adverses i sempre en xiquets).
- Toallitas jabonosas desechables · Tovallolletes sabonoses d'un sol ús.
- 2 Vendas cohesivas elásticas · 2 benes cohesives elàstiques.
- Apósito hemostático (para contención de hemorragias tipo Celox®) · Apòsit hemostàtic (per a contenció d'hemorràgies tipus Celox®).
- Torniquete especial para extremidad · Torniquet comercial per a extremitat.
- Imperdibles · Imperdibles.
- 4 pares de guantes de nitrilo (de látex causan más alergias), no estériles · 4 parells de guants de nitril (de làtex causen més al·lèrgies), no estèrils.
- Toallitas alcohólicas · Tovallolletes alcohòliques.
- Férula moldeable (tipo Sam splint) · Fèrula emmotllable (tipus Sam splint).
- Azúcar, glucosa · Sucre, glucosa.
- Guedel o tubo de mayo (adulto/niño) · Geudel o tub de maig (adult / xiquet).
- Teléfono móvil (extra) · Telèfon mòbil (extra).
- Rotulador permanente · Retolador permanent.
- Espadrapo hipoalergénico de tela · Esparadrap hipoal·lèrgogen de tela.
- Material de corte (hoja de bisturí, tijeras, navaja) · Material de tall (Fulla de bisturí, tisores, navalla).
- Material para fuego (velas, gel combustible, cerillas de supervivencia, mechero, pedernal...), 2 sistemas distintos · Material per a foc (ciris, gel combustible, mistos de supervivència, encenedor, pedernal...). 2 sistemes diferents.

Caducidades · Caducitats:

Aclaraciones · Aclaracions:

- Teléfono móvil extra a parte del que usemos normalmente, no solo por la falta de batería, también por rotura de la pantalla táctil · Telèfon mòbil extra a part del qual usem normalment, no sols per la falta de bateria, també per trencament de la pantalla tàctil.

- Con el rotulador permanente o el lápiz sobre el bote estanco, podremos apuntar la hora del accidente, hora de empeoramiento de síntomas, etc... · Amb el retolador permanent o el llapis sobre el pot estanc, podem apuntar l'hora de l'accident, hora d'empejorament de símptomes, etc...

- OTROS: Los elementos incluidos en otros obedecen al criterio de no imprescindibles, porque podemos improvisarlos (como por ejemplo las tiritas que podemos crear con un trozo de gasa y un espadrapo), o elementos que quizá decidamos llevar en otros compartimentos FUERA del botiquín · ALTRES: Els elements inclosos en uns altres obeeixen al criteri de no imprescindibles, perquè podem improvisar-los (com per exemple les tirates que podem crear amb un tros de gasa i un esparadrap), o elements que pots ser decidim portar en altres compartiments FORA de la farmaciola

Check-list farmaciola per a Baixa-Mitja Muntanya

Per a facilitar la revisió, és recomanable fer una llista amb el teu material, indicant el nombre d'unitats i la seua data de caducitat.

Exemple de farmaciola bàsica per a baixa-mitja muntanya en activitats d'un dia de duració:

OTROS · ALTRES

- Tiritas · Tires.
- Puntos de sutura adhesivos (tipo Steristreps®) · Punts de sutura adhesius (tipus Steristreps®).
- Triángulo de tela/cabrestillo · Triangle de tela/cabestrell.
- Tampones, compresas · Tampons, compreses.
- Repelente de insectos · Repel·lent d'insectes.
- Lápiz de amoníaco para las picaduras de insectos · Llapis d'amoníac per a les picades d'insectes.
- Protección solar · Protecció solar.
- Otros elementos de seguridad y comunicación: chaleco alta visibilidad, elementos de balizamiento y señalización, silbato, frontal, etc · Altres elements de seguretat i comunicació: Jupetí alta visibilitat, elements d'abalissament i senyalització, xiulet, frontal, etc.
- Cinta americana. Cordino. Bidas · Cinta americana. Cordino. Bides.
- Bolsas de basura. Chubasquero. Plástico · Bosses de fem. Impermeable. Plàstic.
- Manta térmica activa (valorar en actividades largas y frías) · Manta tèrmica activa (valorar en activitats llargues i fredes).
- Bolsas de frío y/o calor · Borses de fred i/o calor.
- Protector boca a boca · Protectora boca a boca.
- Zonas de playa: Añadimos vinagre para picaduras de medusa · Zones de platja: Afegim vinagre per a picada de medusa.



Equipo de protección individual (EPI) para socorrista y víctima para la prevención de contagio de la COVID-19 · Equip de protecció individual (EPI) per a socorrista i víctima per a la prevenció de contagi de la COVID-19.

- 2 Mascarillas FFP2 para el rescatador y quien pueda ayudarlo · 2 Màscares FFP2 per al rescatador i qui pugui ajudar-lo.
- Mascarilla FFP1 o quirúrgica para la víctima · Màscara FFP1 o quirúrgica per a la víctima.
- Gafas de protección o gafas de ventisca · Ulleres de protecció o ulleres de torb.

Equiparse correctamente con los EPIs y facilitar a la víctima una mascarilla FFP1 o sanitaria lo antes posible. Una vez acabados los PPAA, retirar, desechar, descontaminar o lavar los EPI y elementos utilizados adecuadamente · Equipar-se correctament amb els EPIs i facilitar a la víctima una màscara FFP1 o sanitària al més prompte possible. Una vegada acabats els PPAA, retirar, rebutjar, descontaminar o llavar els EPI i elements utilitzats adequadament.

Fecha de revisión · Data de revisió:

Revisado por · Revisat per:



Check-list botiquín para Baja-Media Montaña

Para facilitar la revisión, es recomendable hacer una lista con tu material, indicando el número de unidades y su fecha de caducidad.

Ejemplo de botiquín básico para baja-media montaña en actividades de un día de duración:

IMPRESINDIBLES

- 2 Mantas térmicas por persona · 2 Mantes tèrmiques per persona.
- Aguja estéril · *Aguja estèril.*
- Jeringa · *Xeringa.*
- Pinzas · *Pinces.*
- 3 Paquetes de gasas estériles · 3 Paquets de gases estèrils.
- Gasas vaselinadas (tipo Linitul®) o bote vaselina estéril · *Gases vaselinades (tipus Linitul®) o pot vaselina estèril.*
- Suero fisiológico monodosis · *Sèrum fisiològic monodosis.*
- Antiséptico monodosis: povidona yodada o clorexidina (menos riesgo de reacciones adversas y siempre en niños) · *Antisèptic monodosis: povidona iodada o clorhexidina (menys risc de reaccions adverses i sempre en xiquets).*
- Toallitas jabonosas desechables · *Tovallolletes sabonoses d'un sol ús.*
- 2 Vendas cohesivas elásticas · 2 benes cohesives elàstiques.
- Apósito hemostático (para contención de hemorragias tipo Celox®) · *Apòsit hemostàtic (per a contenció d'hemorràgies tipus Celox®).*
- Torniquete especial para extremidad · *Torniquet comercial per a extremitat.*
- Imperdibles · *Imperdibles.*
- 4 pares de guantes de nitrilo (de látex causan más alergias, no estériles) · *4 parells de guants de nitril (de làtex causen més al·lèrgies), no estèrils.*
- Toallitas alcoholicas · *Tovallolletes alcoholiques.*
- Férula moldeable (tipo Sam splint) · *Fèrula emmotllable (tipus Sam splint).*
- Azúcar, glucosa · *Sucre, glucosa.*
- Guedel o tubo de mayo (adulto/niño) · *Geudel o tub de maig (adult / xiquet).*
- Teléfono móvil (extra) · *Telèfon mòbil (extra).*
- Rotulador permanente · *Retolador permanent.*
- Espadadrappo hipoalergénico de tela · *Espadrap hipòal·lèrgogen de tela.*
- Material de corte (hoja de bisturí, tijeras, navaja) · *Material de tall (Fulla de bisturí, tisores, navalla).*
- Material para fuego (velas, gel combustible, cerillas de supervivencia, mechero, pedernal...), 2 sistemas distintos · *Material per a foc (ciris, gel combustible, mistos de supervivència, encenedor, pedernal...), 2 sistemes diferents.*

Caducidades · Caducitats:

Aclaraciones · Aclaracions:

- Teléfono móvil extra a parte del que usemos normalmente, no solo por la falta de batería, también por rotura de la pantalla táctil · *Telèfon mòbil extra a part del qual usem normalment, no sols per la falta de bateria, també per trencament de la pantalla tàctil.*

- Con el rotulador permanente o el lápiz sobre el bote estanco, podremos apuntar la hora del accidente, hora de empeoramiento de síntomas, etc... · *Amb el retolador permanent o el llapis sobre el pot estanc, podem apuntar l'hora de l'accident, hora d'empejorament de símptomes, etc...*

- OTROS: Los elementos incluidos en otros obedecen al criterio de no imprescindibles, porque podemos improvisarlos (como por ejemplo las tiritas que podemos crear con un trozo de gasa y un espadadrappo), o elementos que quizá decidamos llevar en otros compartimentos FUERA del botiquín · *ALTRES: Els elements inclosos en uns altres obeeixen al criteri de no imprescindibles, perquè podem improvisar-los (com per exemple les tiritas que podem crear amb un tros de gasa i un espadrap), o elements que potser decidim portar en altres compartiments FORA de la farmaciola*

Check-list farmaciola per a Baixa-Mitja Muntanya

Per a facilitar la revisió, és recomanable fer una llista amb el teu material, indicant el nombre d'unitats i la seua data de caducitat.

Exemple de farmaciola bàsica per a baixa-mitja muntanya en activitats d'un dia de duració:

OTROS · ALTRES

- Tiritas · *Tiretes.*
- Puntos de sutura adhesivos (tipo Steristrips®) · *Punts de sutura adhesius (tipus Steristrips®).*
- Triángulo de tela/cabestillo · *Triangle de tela/cabestrell.*
- Tampones, compresas · *Tampons, compreses.*
- Repelente de insectos · *Repel·lent d'insectes.*
- Lápiz de amoníaco para las picaduras de insectos · *Llapis d'amoníac per a les picades d'insectes.*
- Protección solar · *Protecció solar.*
- Otros elementos de seguridad y comunicación: chaleco alta visibilidad, elementos de balizamiento y señalización, silbato, frontal, etc · *Altres elements de seguretat i comunicació: Jupetí alta visibilitat, elements d'abalissament i senyalització, xiulet, frontal, etc.*
- Cinta americana. Cordino. Bidas · *Cinta americana. Cordino. Brides.*
- Bolsas de basura. Chubasquero. Plástico · *Bosses de fem. Impermeable. Plàstic.*
- Manta térmica activa (valorar en actividades largas y frías) · *Manta tèrmica activa (valorar en activitats llargues i fredes).*
- Bolsas de frío y/o calor · *Borses de fred i/o calor.*
- Protector boca a boca · *Protectora boca a boca.*
- Zonas de playa: Añadimos vinagre para picaduras de medusa · *Zones de platja: Afegim vinagre per a picada de medusa.*



Equipo de protección individual (EPI) para socorrista y víctima para la prevención de contagio de la COVID-19 · Equip de protecció individual (EPI) per a socorrista i víctima per a la prevenció de contagi de la COVID-19.

- 2 Mascarillas FFP2 para el rescatador y quien pueda ayudarle · 2 Màscares FFP2 per al rescatador i qui pugui ajudar-lo.
- Mascarilla FFP1 o quirúrgica para la víctima · *Màscara FFP1 o quirúrgica per a la víctima.*
- Gafas de protección o gafas de ventisca · *Ulleres de protecció o ulleres de torb.*

Equiparse correctamente con los EPIs y facilitar a la víctima una mascarilla FFP1 o sanitaria lo antes posible. Una vez acabados los PPAA, retirar, desechar, descontaminar o lavar los EPI y elementos utilizados adecuadamente · *Equipar-se correctament amb els EPIs i facilitar a la víctima una màscara FFP1 o sanitària al més prompte possible. Una vegada acabats els PPAA, retirar, rebutjar, descontaminar o llavar els EPI i elements utilitzats adequadament.*

Fecha de revisión · Data de revisió:

Revisado por · Revisat per:



■ M^a JOSÉ CARRILLO HEREDIA. FUENTE: ASOCIACIÓN NACIONAL SOSMONTAÑA.

La farmaciola bàsica en muntanya

LA IMPORTÀNCIA DE LA FARMACIOLA

Com a esportistes o aficionats a la muntanya, sabem que ningú està exempt de patir un accident i la farmaciola hauria d'incloure's entre el nostre material en totes les eixides.

RECORDA que portar la farmaciola sense **FORMACIÓ** en primers auxilis, és com portar una cantimplora sense aigua.

ELS ACCIDENTS EN MUNTANYA I EN ESPAIS

NATURALS tenen unes característiques especials:

- Podem tindre dificultat per a alertar amb els nostres sistemes de comunicació (mòbil sense cobertura).
- Dificultat per a indicar la nostra localització exacta.
- Sovint, a més de l'assistència sanitària, es requereix rescat amb maniobres complexes.

Els temps d'espera fins a l'atenció sanitària poden ser molt majors que en les zones urbanes, i a més, mentre esperem, ens exposem a majors complicacions per les característiques del mig (com el fred).

L'actuació del primer intervinent pot ser clau per a no lamentar morts per causes evitables, com una hemorràgia que podem contindre, o millorar l'evolució de l'accidentat.

És clau la formació en prevenció i actuació davant els accidents.

La farmaciola ha de revisar-se periòdicament, idealment abans de cada activitat. Revisar caducitats i l'estat del material (hi ha material desbaratat, brut o caducat?).

Hem de reposar el material usat immediatament després de cada activitat.

CLAUS PER A CREAR LA NOSTRA FARMACIOLA

1 **Que s'adapte als nostres coneixements.** Imprescindible la formació. Hem de conèixer tot el contingut i saber usar-lo.

2 **Que s'adapte a l'activitat** que realitzarem i al grup:

- Duració de l'activitat.
- Aïllament.
- Coneixement de l'entorn.
- Xiquets, adults?
- Amb medicació pautaada?

3 **El recipient:**

- Sempre identificat com a farmaciola.
- En compartiment de la motxilla d'accés ràpid.
- Impermeable / waterproof.
- Resistent a colps.
- Millor amb diversos compartiments separats (el trencament d'un líquid afectaria la resta de l'equip).
- Material ordenat per a trobar-ho amb facilitat i rapidesa.
- Poc volum.

4 **El contingut:**

- Materials més polivalents per a minimitzar volum i pes.
- Unidosis.
- Els menys peribles.
- Repassar la qualitat de tots els elements (com a qualitat de tall de tisores), talla de guants, etc..



NO és possible comprar la farmaciola perfecta: Has de personalitzar-ho.

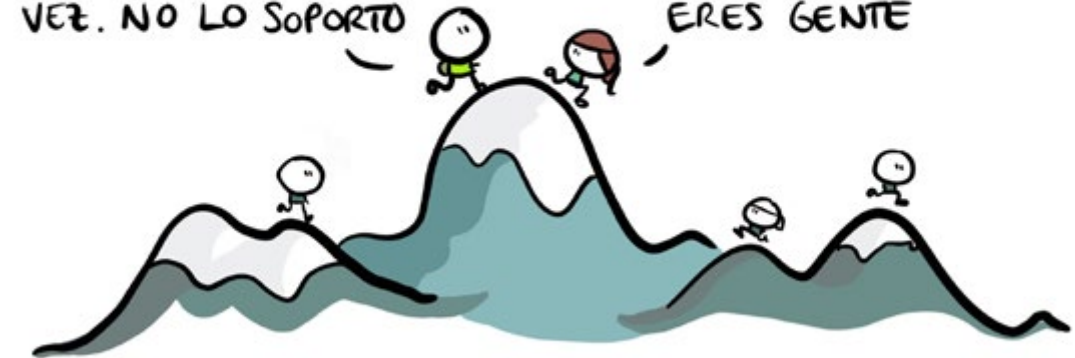


Ana Azpilicueta
a.azpilicueta@gmail.com
#ComoCabras

Humor gráfico · Humor gràfic

¿TE PARECE NORMAL?
DICEN QUE YA SE PUEDE
SAUR A CORRER Y MIRA
TODA LA GENTE A LA
VEZ. NO LO SOPORTO

TÚ TAMBIEN
ERES GENTE



#Como CABRAS AZPI 2020

Ana Azpi www.anaazpi.com

Si alguna vez os han dicho que estáis como cabras, este es sin duda vuestro libro de cabecera.
Si alguna vegada us han dit que esteu com a cabres, aquest és sens dubte el vostre llibre de capçalera.



Una mirada divertida del mundo de la montaña, contado con mucho amor en pequeños chistes protagonizados por ella: Cabra. · *Una mirada divertida del món de la muntanya, comptat amb molt d'amor en xicotets acudits protagonitzats per ella: Cabra.*

No es un libro con trucos para correr mejor, este es un libro para reírnos de nosotros mismos y acordarnos de que, como dice Tamariz: «Esto es para divertirse». · *No és un llibre amb trucs per a córrer millor, aquest és un llibre per a riure'ns de nosaltres mateixos i acordar-nos que, com diu Tamariz: «Això és per a divertir-se»*



Libros · Llibres

Selección de libros para que la espera entre cada salida a la montaña se te haga más corta.

Selecció de llibres perquè l'espera entre cada eixida a la muntanya se't faça més curta.



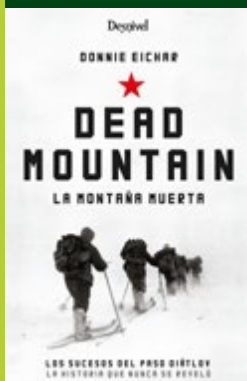
CUÁNTO ES MUCHO TIEMPO
RETAZOS DEL CAMINO
Juanjo San Sebastián



Ediciones Desnivel

Calzando zapatillas, botas de montaña o pies de gato, navegando en canoa, deslizándose sobre esquís o surcando el cielo, reconstruyendo algún viejo edificio o enlazando antiguos textos con palabras nuevas, en este libro Juanjo nos transporta del pasado al futuro con humor, rudeza y ternura.

Calçant sabatilles, botes de muntanya o peus de gat, navegant en canoa, lliscant-se sobre esquís o solcant el cel, reconstruint algun vell edifici o enllaçant antics textos amb paraules noves, en aquest llibre Juanjo ens transporta del passat al futur amb humor, rudesia i tendresa.



DEAD MOUNTAIN
LA MONTAÑA MUERTA
Donnie Eichar



Ediciones Desnivel

En febrero de 1959 un grupo de nueve jóvenes montañeros murieron misteriosamente en una zona elevada de los Urales rusos conocida como la Montaña Muerta. Los inquietantes aspectos de aquel suceso —las inexplicables lesiones, la evidencia de que los montañeros rasgaron las paredes de la tienda en la que dormían y huyeron sin calzado ni vestimenta adecuados; la última y extraña fotografía que apareció en la cámara de uno de ellos, y las mediciones de radiación en algunas de sus prendas— han generado durante décadas multitud de especulaciones acerca de lo que realmente pudo haber sucedido.

Al febrer de 1959 un grup de nou joves muntanyencs van morir misteriosament en una zona elevada dels Urals russos coneguda com la Muntanya Morta. Els inquietants aspectes d'aquell succés —les inexplicables lesions, l'evidència que els muntanyencs van esquinçar les parets de la botiga en la qual dormien i van fugir sense calçat ni vestimenta adequats; l'última i estranya fotografia que va aparèixer en la cambra d'un d'ells, i els mesuraments de radiació en algunes de les seues peces— han generat durant dècades multitud d'especulacions sobre el que realment va poder haver succeït. paraules noves, en aquest llibre Juanjo ens transporta del passat al futur amb humor, rudesia i tendresa.



LA MONTAÑA RESPLANDECIENTE

Peter Boardman



Ediciones Desnivel

«Es un plan absurdo. Aun así, si conseguís escalar esa pared, creo que será lo más difícil que se haya hecho nunca en el Himalaya». Estas fueron las palabras de Chris Bonington cuando en 1976 Peter Boardman y Joe Tasker le explicaron su plan de intentar la escalada de la cara Oeste del Changabang, «la Montaña Resplandeciente».

«És un pla absurd. Així i tot, si aconseguíu escalar aqueixa paret, crec que serà el més difícil que s'haja fet mai a l'Himàlaia». Aquestes van ser les paraules de Chris Bonington quan en 1976 Peter Boardman i Joe Tasker li van explicar el seu pla d'intentar l'escalada de la cara Oest del Changabang, «la Muntanya Resplendent»



GEOLOGÍA DESDE EL CAMPO BASE

Sito Carcavilla



Ediciones Desnivel

«El Himalaya y el Karakórum son las cordilleras más impresionantes de nuestro planeta, pero, también las más recientes, las más activas, las que se han elevado más rápido y las que tienen los picos más altos. En ellas se sitúan las 14 montañas que superan la mítica cifra de los ocho mil metros de altitud y un centenar de más de siete mil.

Un libro para montañeros, naturalistas y cualquier persona que sienta fascinación por estas impresionantes montañas y quiera conocerlas mejor.

«L'Himàlaia i el Karakórum són les serralades més impressionants del nostre planeta, però, també les més recents, les més actives, les que s'han elevat més ràpid i les que tenen els pics més alts. En elles se situen les 14 muntanyes que superen la mítica xifra dels huit mil metres d'altitud i un centenar de més de set mil.

Un llibre per a muntanyencs, naturalistes i qualsevol persona que senta fascinació per aquestes impressionants muntanyes i vulga conèixer-les millor.



SITO CARCAVILLA URQUÍ (Castellón de la Plana, 1973) es Doctor en Geología y Científico Titular del Instituto Geológico y Minero de España (IGME). Especializado en geoconservación y en divulgación de la geología, ha escrito 11 libros en estas temáticas y ha participado en una treintena más como colaborador. Por uno de esos libros, en 2009 recibió el Premio Ciencia en Acción a la mejor obra iberoamericana de divulgación de la geología en soporte papel.

Como alpinista, desde 2007 ha participado en 13 expediciones al Himalaya y Karakórum, casi siempre a montañas de más de ocho mil metros de altitud, formando parte del equipo del alpinista Carlos Soria.

SITO CARCAVILLA URQUÍ (Castelló de la Plana, 1973) és Doctor en Geologia i Científic Titular de l'Institut Geològic i Miner d'Espanya (IGME). Especialitzat en geoconservació i en divulgació de la geologia, ha escrit 11 llibres en aquestes temàtiques i ha participat en una trentena més com a col·laborador. Per un d'aqueixos llibres, en 2009 va rebre el Premi Ciència en Acció a la millor obra iberoamericana de divulgació de la geologia en suport paper.

Com a alpinista, des de 2007 ha participat en 13 expedicions a l'Himàlaia i Karakórum, quasi sempre a muntanyes de més de huit mil metres d'altitud, formant part de l'equip de l'alpinista Carlos Soria.

Alex Gesse, junto con Gorka Altuna, y su equipo de colaboradores han seleccionado para la ocasión cincuenta rutas que buscan abarcar el máximo de la geografía española; cincuenta itinerarios atractivos para todos (para hacer solos o en compañía, con niños o sin ellos...), todos ellos de menos de cinco kilómetros (ida y vuelta) y poco concurridos... Y los han reunido en esta guía práctica, que incluye una descripción de cada ruta y sus características, así como un mapa del recorrido, imágenes y gráficos que recogen las propiedades de cada itinerario para la salud, con datos científicos.

Alex Gesse, juntament amb Gorka Altuna, i el seu equip de col·laboradors han seleccionat per a l'ocasió cinquanta rutes que busquen abastar el màxim de la geografia espanyola; cinquanta itineraris atractius per a tots (per a fer solos o en companyia, amb xiquets o sense ells...), tots ells de menys de cinc quilòmetres (anada i volta) i poc concorreguts... I els han reunits en aquesta guia pràctica, que inclou una descripció de cada ruta i les seues característiques, així com un mapa del recorregut, imatges i gràfics que recullen les propietats de cada itinerari per a la salut, amb dades científiques.

BAÑOS DE BOSQUE
50 RUTAS PARA SENTIR
LA NATURALEZA
Alex Gesse, Gorka Altuna



Editorial AlhenaMedia



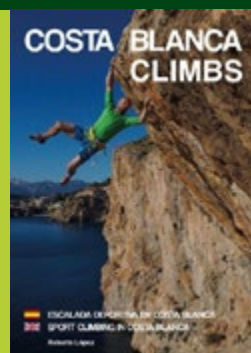
La nueva guía de escalada Costa Blanca Climbs, (bilingüe castellano e inglés) presenta más de 3400 vías (hasta 9a y proyectos) en 58 escuelas de la provincia de Alicante y del sur de Valencia. Presentada con espectaculares fotografías de las vías en 656 páginas.

La nova guia d'escalada Costa Blanca Climbs, (bilingüe castellà i anglés) presenta més de 3400 vies (fins a 9a i projectes) en 58 escoles de la província d'Alacant i del sud de València. Presentada amb espectaculars fotografies de les vies en 656 pàgines.

COSTA BLANCA CLIMBS
ESCALADA DEPORTIVA
EN LA COSTA BLANCA
Roberto López



Autoedición



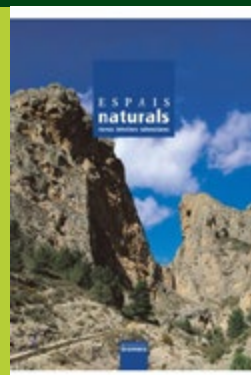
El territori valencià conserva una gran varietat d'espais d'elevat valor ambiental, cultural i paisatgístic, en els quals podem trobar una flora i una fauna caracteritzades per la riquesa i la diversitat. Amb un text didàctic i unes fotografies espectaculars, **Espais naturals. Terres interiors valencianes** pretén contribuir a la divulgació d'aquest patrimoni.

*El territorio valenciano conserva una gran variedad de espacios de elevado valor ambiental, cultural y paisajístico, en los cuales podemos encontrar una flora y una fauna caracterizadas por la riqueza y la diversidad. Con un texto didáctico y unas fotografías espectaculares, **Espacios naturales. Tierras interiores valencianas** pretende contribuir a la divulgación de este patrimonio.*

ESPAS NATURALS.
TERRES INTERIORS
VALENCIANES
José M. Almerich,
Jorge Cruz, Paco Tortosa



Bromera



■ JOSÉ IGNACIO AMAT "RIZOS" · DIR. DE LA EVAM LCDO. EN EDUCACIÓN FÍSICA TÉCNICO DEPORTIVO EN DEPORTES DE MONTAÑA Y ESCALADA

La Escuela Valenciana de Alta Montaña

FORMACIÓN Y MONTAÑA



Dentro de la **Federación de Deportes de Montaña y Escalada de la Comunidad Valenciana** es el órgano que desarrolla y coordina la formación, bajo las siglas de **EVAM**.

Esta se ocupa de la docencia de los deportes de montaña, como son el montañismo, la escalada, el senderismo, el esquí de montaña, el alpinismo, el descenso de barrancos, vías ferratas, excursionismo, orientación de montaña, marcha nórdica y otros contenidos relacionados con estos deportes.

La finalidad de la **EVAM** es la promoción deportiva autónoma y segura. También desarrolla la formación de las titulaciones federativas, como son los Monitores Voluntarios de Club, Entrenadores, Técnicos de Senderos y Árbitros en los diferentes deportes de competición. La EVAM dispone de un centro de formación autorizado por la Consellería de Educación, donde desarrolla la formación de los técnicos deportivos en sus diferentes modalidades.

Los docentes de nuestros cursos son, en todos los casos, técnicos deportivos en activo y/o expertos en las materias que se imparten.

Los cursos **EVAM** son certificados por la **Federación de Deportes de Montaña y Escalada de la Comunidad Valenciana** y de la española, además son convalidados por la **Generalitat Valenciana** ya que en la Ley 2/2011, de 22 de marzo, de la Generalitat, del Deporte y la Actividad Física de, las federaciones deportivas tienen capacidad para programar y organizar la formación de las modalidades deportivas que regulen sus estatutos, al margen de las titulaciones oficiales



Prácticas EVAM, curso Técnico de Barrancos..

deportivas que son de régimen académico.

Los cursos están dirigidos a aquellas personas que quieran iniciarse en el mundo de los deportes de montaña, o a deportistas ya iniciados, sea cual sea su nivel, que tengan interés en mejorar en alguna modalidad deportiva.

Su objetivo es desarrollar los conocimientos necesarios para tomar decisiones, planificar ascensiones, escaladas o rutas de todo tipo según las posibilidades y condiciones personales,

seleccionar el material adecuado, detectar los posibles peligros y actuar adecuadamente para mitigar el riesgo.

La EVAM tiene programados los cursos de manera progresiva, adaptándose así al nivel del alumno según su experiencia.

La EVAM tiene programados los cursos de manera progresiva, adaptándose así al nivel del alumno según su experiencia.

Desde la iniciación al perfeccionamiento o planteando monográficos según las necesidades del deportista. Todos los cursos son casi íntegramente prácticos, aunque en el caso de los de fin de semana pueden contener horas teóricas (presenciales o no presenciales).

Como apoyo documental se utilizan manuales y apuntes desarrollados por la EVAM en formato informático y libros de reciente publicación.

■ **TRADUCCIÓ JOAN ANDREU**

Què és l'Escola Valenciana d'Alta Muntanya?

Dins de la **Federació d'Esports de Muntanya i Escalada de la Comunitat Valenciana** és l'òrgan que desenvolupa i coordina la formació, sota les sigles d'**EVAM**.

S'ocupa de la docència dels esports de muntanya, com ara el muntanyisme, l'escalada, el senderisme, l'esquí de muntanya, l'alpinisme, el descens de barrancs, les vies ferrades, l'excursionisme, l'orientació de muntanya, la marxa nòrdica i altres continguts relacionats amb aquests esports.

La finalitat de la EVAM és la promoció esportiva autònoma i segura. També desenvolupa la formació de les titulacions federatives, com són els Monitors Voluntaris de Club, Entrenadors, Tècnics de Senderes i Àrbitres en els diferents esports de competició. La EVAM disposa d'un centre de formació autoritzat per la Conselleria d'Educació, on desenvolupa la formació dels tècnics esportius en

les seues diferents modalitats. muntanya i les seues competències.

L'EVAM té programats els cursos de manera progressiva perquè s'adapten al nivell de l'alumne segons la seua experiència.

Els docents dels nostres cursos són, en tots els casos, tècnics esportius en actiu i/o experts en les matèries que s'imparteixen.

Els cursos estan dirigits a aquelles persones que vulguen iniciar-se en el món dels esports de muntanya o esportistes ja iniciats, siga com siga el seu nivell, que tinguen interès a millorar en alguna modalitat esportiva.

El seu objectiu és desenvolupar els coneixements necessaris per a prendre decisions, planificar les ascensions, escalades o rutes de tota mena segons les possibilitats i condicions personals, seleccionar el material adequat i destriar els possibles perills actuant-hi per a mitigar-ne el risc.

L'EVAM té programats els cursos de manera progressiva perquè s'adapten al nivell de l'alumne segons la seua experiència.



Els cursos **EVAM** són certificats per la **Federació d'Esports de Muntanya i Escalada de la Comunitat valenciana** i de l'espanyola, i a més són convalidats per la **Generalitat Valenciana**, ja que en la Llei 2/2011, de 22 de març, de la Generalitat, de l'esport i l'activitat física, les federacions esportives tenen capacitat per a programar i organitzar la formació de les modalitats esportives que regulen els seus estatuts, al marge de les titulacions oficials esportives que són de règim acadèmic.

Des de la iniciació al perfeccionament o plantejant monogràfics segons necessitats de l'esportista. Tots els cursos són quasi íntegrament pràctics, encara que el cas dels de cap de setmana poden contindre hores teòriques (presencials o no presencials).

Com a suport documental s'utilitzen manuals/ anotacions desenvolupades per l'EVAM en formats informàtics sempre que siga possible; per a aquesta fi també s'utilitzen llibres de recent publicació.



Organigrama de las líneas formativas de la EVAM

La Escuela Valenciana de Alta Montaña tiene cuatro líneas formativas que incluyen las titulaciones federativas, la formación de deportistas, la formación continua y las titulaciones oficiales

Organigrama de les línies formatives de l'EVAM

L'Escola Valenciana d'Alta Muntanya té quatre línies formatives que inclouen les titulacions federatives, la formació d'esportistes, la formació contínua i les titulacions oficials.

Titulaciones Federativas

Objetivos

- Crear deportistas capaces de dirigir y entrenar a otros, así como gestionar y organizar actividades de montaña.
- Arbitrar competiciones y homologar senderos.

- Monitores voluntarios de clubes, especialidades en: montañismo, escalada, descenso de barrancos y alpinismo.
- Árbitros deportivos de escalada, marcha nórdica y carreras por montaña.
- Técnicos de senderos.
- Técnicos deportivos de marcha nórdica.
- Entrenador en carreras por montaña.

Titulacions Federatives

Tipo de título

Dirigida a

- Personas con experiencia en el deporte que quieren adquirir conocimientos y habilidades de gestión de seguridad y liderazgo, así como para el arbitraje.

Objectius

- Crear esportistes capaços de dirigir i entrenar a altres, així com gestionar i organitzar activitats de muntanya.
- Arbitrar competicions i homologar sendes.

- Monitores voluntarios de clubes, especialidades en: montañismo, escalada, descenso de barrancos y alpinismo.
- Árbitros deportivos de escalada, marcha nórdica y carreras por montaña.
- Técnicos de senderos.
- Técnicos deportivos de marcha nórdica.
- Entrenador en carreras por montaña.

Tipus de Títol

Dirigida a

- Persones amb experiència en l'esport que volen adquirir coneixements i habilitats de gestió de seguretat i lideratge, així com per a l'arbitratge.

Formación de Deportistas

Objetivo

Enseñar las técnicas de progresión y aseguramiento, así como habilidades físicas de los deportes de montaña y escalada desde la perspectiva de la práctica eficiente y segura.

Clases de cursos

- Nivel I : Iniciación.
- Nivel II : Perfeccionamiento, Seguridad Autorrescate y Monográficos expertos.

Modalidades deportivas

Montañismo, Escalada, Vías ferratas, Descenso de barrancos, Alpinismo, Esquí de montaña, Marcha Nórdica.

En la mayoría de las modalidades se contemplan submodalidades para una mejor programación de los cursos.

Objectiu

Ensenyar les tècniques de progressió i assegurament, així com habilitats físiques dels esports de muntanya i escalada des de la perspectiva de la pràctica eficient i segura.

Classes de cursos

- Nivell I : Iniciació.
- Nivell II : Perfeccionaments, Seguretat Autorrescat i Monogràfics experts.

Modalitats esportives

Muntanyisme, Escalada, Vies ferrades, Descens de barrancs, Alpinisme, Esquí de muntanya, Marxa Nòrdica.

En la majoria de modalitats es contemplen submodalitats per a una millor programació dels cursos.



Titulaciones oficiales

Objetivo

- Desarrollar los técnicos deportivos de la montaña y escalada, regulados por el Real Decreto 318/200

Objectiu

- Desenvolupar els tècnics esportius de la muntanya i escalada, regulats pel Reial Decret 318/200

Especialidades de los técnicos deportivos

- Media Montaña.
- Descenso de barrancos.
- Escalada.
- Alta Montaña.

Especialitats dels tècnics esportius

- Mitja Muntanya.
- Descens de barrancs.
- Escalada.
- Alta Muntanya.

Titulacions oficials

Dirigida a

- Formación de nuevos técnicos deportivos o a los ya existentes que quieran ampliar sus capacitaciones.

Dirigida a

- Formació de nous tècnics esportius o als ja existents que vullguen ampliar les seues capacitacions.

Formación Continua

Objetivo

- Implementar habilidades y técnicas propias del ámbito de la montaña y de la escalada en su aplicación directa en el mundo profesional y deportivo.

Objectiu

- Implementar habilitats i tècniques pròpies de l'àmbit de la muntanya i de l'escalada en la seua aplicació directa en el món professional i esportiu.

Tipos de cursos

- Prevención de riesgos y seguridad en el medio de la montaña.
- Reciclajes y optimización.
- Turismo activo.
- Rescate vertical.
- Técnicas de trabajos en altura con cuerdas.

Tipus de cursos

- Prevenció de riscos i seguretat en el mig de la muntanya.
- Reciclatges i optimització.
- Turisme actiu.
- Rescat vertical.
- Tècniques de treballs en altura amb cordes.

Formació Contínua

Dirigida a

- Técnicos deportivos.
- Monitores.
- Deportistas expertos.
- Técnicos de senderos.
- Árbitros.
- Sectores profesionales de la montaña.

Dirigida a

- Tècnics esportius.
- Monitors.
- Esportistes experts.
- Tècnics de sendes.
- Àrbitres.
- Sectors professionals de la muntanya.

Consulta toda la oferta formativa en la web
 Consulta tota l'oferta formativa en la web
www.femecv/evam/cursos



■ PACO MALDONADO

TÉCNICO EN CONDUCCIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL
ARBITRO AUTÓNOMICO DE MARCHA NÓRDICA
MONITOR DE MARCHA NÓRDICA FENWA

Marcha nórdica. Primeros pasos



Practicando
Marcha Nórdica.

Fotografía: Paco García Romero

La Marcha Nórdica (en la mayoría de casos), ha llegado a nuestras vidas porque hemos visto a alguien que lo practicaba y nos ha entrado la curiosidad o tal vez porque algún amigo que la práctica nos haya animado a probarla.

Y una vez probada, si nos gusta, ¿qué hacemos?

Paso 1: Buscar un instructor que nos enseñe.

Los videos de internet pueden estar bien para hacernos una idea, pero lo que nos aportará el instructor a nivel de consejos y de correcciones es vital para empezar con una buena técnica.

Si aprendemos con una mala técnica, nos costará más cambiar los malos hábitos.

Otro factor importante para aprender es poder vernos cuando realizamos la técnica, por lo tanto, grabarnos en un video nos ayudará a mejorar. Muchas veces pensamos que lo hacemos bien, y cuando alguien nos observa y nos intenta corregir no hacemos caso ya que seguimos convencidos de estar haciéndolo correctamente, no dándonos cuenta del error hasta vernos en el vídeo. Esto es muy frecuente durante las competiciones, cuando un árbitro nos penaliza por

fallo técnico y nosotros seguimos convencidos de que lo estábamos haciendo bien.

Puedes encontrar recomendaciones FEDME sobre la técnica en el enlace:
https://youtu.be/jF2tDTwFC_s



Paso 2: Elegir unos bastones.

Aquí tenemos una variedad apabullante que nos genera ansiedad, ¿lo elegiremos bien?

Veamos primero las partes de un bastón:

- Dragonera
- Empuñadura
- Tubo o cuerpo
- Punta
- Tapón o tap



Los podemos clasificar por:

Composición

- Aluminio, más peso más barato.
- Carbono, menos peso más caro.
- Mezcla, busca el equilibrio entre precio y peso.

Dragonera

- Extraíble, muy cómoda, permite desenganchar la dragonera fácilmente del bastón.
- Fija, más incomoda. La dragonera siempre está cogida al bastón.

Tramos

- Fijo, cuerpo en un solo tramo, menos vibraciones al usarlo, tienes que acertar con tu talla. Más incómodos de transportar.
- Plegable 2 tramos, más fácil de transportar que los fijos, permite adecuarlo a diferentes alturas.
- Plegable 3 tramos, fácil de transportar en mochila, permite adecuarlo a diferentes alturas.

Punta uña de gato o punta asesina.
Ungla de gat o punta assassina.



Punta

- Redonda, más barata, menos peligrosa, menos agarre.
- Uña de gato o punta asesina, mas caro, mas agarre, mas peligroso, no aconsejable para principiantes. Muy útil en competición.

Para principiantes es aconsejable bastones de mezcla o aluminio, con dragonera extraíble, plegable de 2 tramos y punta redonda.

Otra duda frecuente es la que hace referencia a la altura del bastón y como se suele decir "cada maestrillo tiene su librillo".

Podemos encontrar desde fórmulas matemáticas (nuestra altura en cm x 0,68), reglas mnemotécnicas como que tus codos deben formar 90 grados o la dragonera debe llegar a tu ombligo sujetando los bastones sin tapones o pads y tablas de tallas como la siguiente facilitada por Decathlon:



Dragonera fija.
Dragonera fixa.

Dragonera extraíble.
Dragonera extraïble.

Tu altura (cm)	150 a 161	162 a 169	170 a 176	177 a 183	184 a 191
Talla del bastón (cm)	105	110	115	120	125

La experiencia dice que todos estos métodos nos dan una idea, pero la altura óptima es en la que realicemos la técnica cómodamente y variará en cada persona. Habrá gente que vaya con unos bastones más cortos o más largos con respecto a los métodos anteriormente descritos. Así pues, para comenzar lo mejor son bastones ajustables en altura para que probando encontremos nuestra altura óptima. Una vez ya la conocemos podemos comprar unos bastones fijos. Estos se pueden cortar y ajustarlos a tu altura exacta.

Paso 3: Elegir calzado

Tenemos que elegir el adecuado según el terreno donde practicaremos la marcha nórdica. Necesitamos que sea tipo zapatilla para tener los tobillos libres y poder realizar el movimiento de impulsión correctamente. Debe tener una suela flexible para poder realizar la talonación y la impulsión cómodamente. Si el terreno donde lo practicamos es asfalto o cemento utilizaremos una suela lisa, tipo running, además de poner tapones de goma en las puntas de los bastones. Si es tierra o hierba donde se practica, utilizaremos zapatillas con taqueado pronunciado, tipo Trail, sin poner tapones en las puntas.

Han aparecido en el mercado zapatillas especialmente diseñadas para Marcha Nórdica, tienen una suela flexible, taqueado pronunciado y una pequeña polaina para evitar que entren piedrecillas molestas dentro de la zapatilla. La polaina es muy útil, sobre todo en competición, para evitar perder tiempo en quitarnos la molesta piedrecita.

Paso 4: Elegir qué ropa me pongo

Tiene que ser transpirable y ajustada. Transpirable para tener una mayor comodidad al sudar. Ajustada para que no moleste al realizar la técnica de bastonado.

Mucha gente utiliza mallas para que el pantalón no moleste al pasar los brazos.

Espero que este artículo te haya servido para adentrarte en el mundo de la marcha nórdica y su complejo mundo de equipación.

■ TRADUCCIÓ DE JOAN ANDREU

Marxa nòrdica. Primers passos.

La Marxa Nòrdica (com en la majoria de casos), ha arribat a les nostres vides perquè hem vist a algú que la

practicava i ens ha entrat la curiositat o tal vegada perquè algun amic que la practica ens haja animat a provar-la.

I una vegada provada, si ens agrada, què fem?

Pas 1: Buscar algun instructor que ens ensenye.

Els vídeos d'internet poden estar bé per a fer-nos una idea, però el que ens aportarà l'instructor a nivell de consells i de correccions és vital per a començar amb una bona tècnica.

Si aprenem amb una mala tècnica, ens costarà més canviar els mals hàbits.

Un altre factor important per a aprendre és poder veure'ns quan realitzem la tècnica, per tant, gravar-nos en un vídeo ens ajudarà a millorar. Moltes vegades pensem que ho fem bé, i quan algú ens observa i ens intenta corregir no fem cas ja que seguim convençuts d'estar fent-ho correctament; no ens adonem dels errors fins que ens veiem en un vídeo. Això és molt freqüent durant les competicions, quan un àrbitre ens penalitza per fallada tècnica i nosaltres seguim convençuts que l'estàvem fent bé.

Pots trobar recomanacions FEDME sobre la tècnica a l'enllaç:
https://youtu.be/jF2tDTwFC_s



Pas 2: Triar uns bastons.

Ací tenim una varietat aclaparadora que ens genera ansietat, els triarem bé?

Vegem primer les parts d'un bastó:

- Corretja (o dragonera).
- Empunyadura.
- Tub o cos.
- Punta.
- Tap o pad.

Els podem classificar per:

Composició

- Alumini, més pes més barat.
- Carboni, menys pes més car.
- Mescla, cerca l'equilibri entre preu i pes.

Corretja

- Extraïble, molt còmoda, permet desenganxar la corretja fàcilment del bastó.
- Fixa, mes incomoda. La corretja sempre està agafada al bastó.

Trams

- Fix, cos en un sol tram, menys vibracions quan s'usa, has d'encertar amb la teua talla. Més incòmodes de transportar.
- Plegable 2 trams, més fàcil de transportar que els fixos, permet adequar-lo a diferents altures.
- Plegable 3 trams, fàcil de transportar en motxilla, permet adequar-lo a diferents altures.

Punta

- Redona, més barata, menys perillosa, menys adherència.
- Ungla de gat o punta assassina, mes car, mes adherència, mes perillós, no aconsellable per a principiants. Molt útil en competició.

Per a principiants son aconsellables els bastons de mescla o alumini, amb corretja extraïble, plegable de 2 trams i punta redona.

Un altre dubte freqüent és la que fa referència a l'altura del bastó. Com se sol dir "tants caps tants barrets".

Podem trobar des de fórmules matemàtiques (la nostra altura en cm x 0,68), regles mnemotècniques com ara que els colzes han de formar 90 graus o la corretja ha d'arribar al teu melic subjectant els bastons sense taps o pads i taules de talles com la següent facilitada per Decathlon:

La teua altura (cm)	150 a 161	162 a 169	170 a 176	177 a 183	184 a 191
Talla del bastó (cm)	105	110	115	120	125

L'experiència diu que tots aquests mètodes ens donen una idea, però l'altura òptima és en la qual realitzem la

tècnica còmodament i variarà en cada persona.

Per aprendre és important poder-te veure quan realitzes la tècnica. El que et graves en vídeo d'ajudarà a millorar.

Hi haurà gent que vaja amb uns bastons més curts o més llargs respecte als mètodes anteriorment descrits. Així doncs, per a començar el millor són bastons ajustables en altura perquè provant trobem la nostra altura òptima. Una vegada ja la coneguem podem comprar uns bastons fixos. Aquests es poden tallar i ajustar-los a la teua altura exacta.

Pas 3: Triar calçat

Hem de triar l'adequat segons el terreny on practicarem la marxa nòrdica. Necessitem que siga tipus sabatilla per a tindre els turmells lliures i poder realitzar el moviment d'impulsió correctament. Ha de tindre una sola flexible per a poder realitzar la *talonació* i la impulsio còmodament. Si el terreny on el practiquem és asfalt o ciment utilitzarem una sola llisa, tipus *running*, a més de posar taps de goma en les puntes dels bastons. Si és terra o herba on es practica, utilitzarem sabatilles amb tacs pronunciats, tipus *trail*, sense posar taps en les puntes.

Han aparegut en el mercat sabatilles especialment dissenyades per a marxa nòrdica, tenen una sola flexible, tacs pronunciats i una xicoteta polaina per a evitar que entren pedres molestes dins de la sabatilla. La polaina és molt útil, sobretot en competició, per a evitar perdre temps a llevar-nos la molesta pedreta.

Pas 4: Triar quina roba em pose

Ha de ser transpirable i ajustada. Transpirable, per a tenir una major comoditat si es sua. Ajustada, perquè no moleste en realitzar la tècnica de la bastonat.

Molta gent utilitza malles perquè els pantalons no moleste en passar els braços.

Espere que aquest article t'haja servit per a endinsar-te en el món de la marxa nòrdica i el seu complex món d'equipament.



// howden

Bróker de Seguros Especializados

**Que 2021 traiga
aire libre para todos**



Consigue importantes descuentos con tu licencia FEMECV en alojamientos, servicios, material, ropa y mucho más...

Aconseguix importants descomptes amb la teua llicència FEMECV en allotjaments, servicis, material, roba i molt més..



ALOJAMIENTOS ALLOTJAMENTS

Centro scout CASA ORAÀ

de 20% a 25% descuento para federados
C/ Balmes, 17 · 46001 Valencia (España)
<http://centro-scout.com/centro-scout-casa-oraa.php>
Telf: 963 153 243 · Fundació Scout Sant Jordi

Albergue CALCENA

20% de descuento para federados FEMECV
Carretera de Purujosa s/n · 50268 Calcaena (Zaragoza)
Telf: 638 02 06 01 · Info@alberguedecalcaena.com

Albergue FONT DEL TARRAGÓ

10% de descuento para federados
Plaza Constitución, 7A · 03838 Alfafara (Alicante)
<http://www.silvoturismo.com>
Telf: 965 37 62 31 · correo@silvoturismo.com

Albergue LA SURERA

10% de descuento para federados FEMECV
C/Carboneras, 4 · Almedijar (Castellón)
<http://www.lasurera.org>
Telfs: 655 790 002 / 964 137 400 · info@lasurera.org

Albergue municipal MASSÍS DEL MONDÚVER

10% de descuento para federados
Avda. del Mar, 24 · Xeresa (Valencia)
<http://www.albergdexeresa.com/p/inici.html>
Telfs: 962 895 378 · albergxeresa@gmail.com

Apartamentos SIERRA DE GÚDAR

Descuento de 10% sobre la tarifa habitual.
De la fuente nº3 44433 Gudar - Teruel
<http://www.apartamentogudar.com/>
646700924 / 978801208 reservasgudar@gmail.com

Camping Caravaning FONTS DEL ALGAR

20% de descuento para federados FEMECV
Partida Segarra s/n · 03510 · Callosa d'en Sarrià (Alicante)
<http://www.fontsdelalgar.com>
Telf: 608 742 571 · info@fontsdelalgar.com

Camping SANTA CLARA

10% de descuento para federados FEMECV
Partida Cap Blanch, 11 · 03590 · Altea (Alicante)
<http://www.campingsantaclaraaltea.com>
Telfs: 65 842 356 / 698 49 30 61 · campingsantaclaraaltea@gmail.com

Camping REFUGIO DE PESCADORES

Descuento 10% en temporada baja y 5% en temporada alta.
El lomo, s/n 42157 Covaleda (Soria)
<http://www.campingcovaleda.com/>
618 016 420 / 975 370 509 <mailto:info@campingcovaleda.com>

NORMADIC VALENCIA CAMPING CAR

15% de descuento
C/ Puig de Santa María, 14 · 46135 Albalat dels Sorells
<http://www.nomadicvalenciacampingcar.com/>
684477729 <mailto:info@campingnomadic.com>

Casa LA FONT

10% de descuento para federados FEMECV
Calle La Font, 15 · 03569 · Aigües (Alicante)
<http://www.casalafont.com>
Telfs: 640 274 224 · info@casalafont.com

Centro scout SERRA CALDERONA

de 20% a 25% descuento para federados
C/ Balmes, 17 · 46001 Valencia (España)
<http://centro-scout.com/centro-scout-serra-calderona.php>
Telf: 963 153 243 · Fundació Scout Sant Jordi

Ecoalbergue de LA MOLA

10% de descuento para federados
Partida Molinos, 151 · 03660 Novelda (Alicante)
<http://www.silvoturismo.com>
Telf: 965 376 231 · info@ecoalberguelamola.es

Himalaia Experience Hoteles Hotansa

15% de descuento para federados FEMECV
Varias opciones de alojamiento y paquetes turísticos.
<http://www.hotansa.com>
Telf: +376 875 500 · info@hotansa.ad

Hotel rural CASA BABEL

10% de descuento para federados
C/ Tarrasò, 46720 Villalonga (Valencia)
<https://www.casababel.com/>
962958183 reservas@casababel.com

Hotel VEGA DE CAZALLA

10% de descuento sobre la tarifa habitual
Calle del Durillo, 17 · 41370 Cazalla de la Sierra (Sevilla)
<http://www.vegadecazalla.com>
Telf: 954 884 934 · info@vegadecazalla.com

KIKOPARK RURAL

10% de descuento en alojamiento federados FEMEVCV
Ctra. embalse de Contreras Km 3 · 463147 Villargordo del Cabriel (Valencia)
<https://kikoparkrural.com/>
Telf: 660 445 964 · rural@kikopark.com

Refugio albergue LA BASTIDA (Quatretonda)

20% de descuento para federados FEMEVCV
Camino de Quatretonda al Pla de Coralls (Simat de la Vallidigna)
<http://refugialberglabastida.blogspot.com.es/>
Telf: 685 633 185 · grupmv@gmail.com

Casa - Refugi "El Boixar"

10% de descuento para federados FEMEVCV
Carrer Major 28, El Boixar, Castellón
<http://www.elboixar.net/>
Telfs: 615 30 64 47 - 977 72 90 71 · casarural@elboixar.net

CENTROS CLÍNICOS

CENTRES CLÍNICS

ACTIVA'T Centro de Fisioterapia Alboraiá

17% de descuento a federados en tratamientos de fisioterapia deportiva
Calle San Pancraccio, 29 · 46120 · Alboraiá (Valencia)
<http://www.activat.es>
Telfs: 666 073 368 · 961 042 495

ALTANA PSICÓLOGOS

15% en tratamientos psicológicos.
Plaça de la Creu, 2 Bajo. Alfara del Patriarca (Valencia).
<http://www.altanapsicologos.es/>
Telf: 623 035 055

AQUAFIS Fisioterapia deportiva y traumatología

20% de descuento en tratamientos relacionados con el deporte
Calle Oliver 25 Bajos · 03802 Alcoy (Alicante)
Telfs: 965 334 536 · 696 187 568
aquafis.fisioterapia@gmail.com

Centro de Fisioterapia BROTONS

20% de descuento a Federados FEMEVCV
Avda. Segarra, 59 · Torrellano - Elche (Alicante)
<http://www.fisiobrotons.com>
Telf: 646 608 874 · info@fisiobrotons.com

CLINICFOOT Podología, Físio & Sport

10% / 15% de descuento para federados
Calle Jesús, 81 · 46007 Valencia
<http://www.clinicfoot.com>
Telf: 960 664 040 · info@clinicfoot.com

Clínica del deporte ALICANTE

20% / 5% de descuento para federados FEMEVCV
C/ Manuel Antón. 10 - Entresuelo derecha · Alicante
<http://www.clinicadeldeportealicante.es>
Telf: 630 949 347 · fisioterapiaraul@gmail.com

Clínica MARPE

20% sobre tarifa habitual
C/ Daoiz, 3B · 03203 Elche (Alicante)
<https://www.facebook.com/ClinicaMarpe>
Telf: 965 427 218 · info@clinicamarpeelche.com

CRES GENOMIC

20% para federados FEMEVCV y familiares directos
C/ Cirilo Amorós, 34 · 46004 Valencia
<https://clincascres.com/>
Telfs: 963 516 199 · 674 783 116 · valencia@cres.com.es

FISIOFEET Fisioterapia y podología

10% de descuento para federados FEMEVCV
C/ Mestre Albéniz, 5 · 03202 Elche (Alicante)
<http://www.fisiofeet.com>
Telfs: 966 576 232 · 694 464 969 · info@fisiofeet.com

FISIOTEC Fisioterapia avanzada

20% de descuento para federados FEMEVCV
C/ Tambor de Granaderos, 2a · 03400 Villena (Alicante)
pedrojavierfh@hotmail.com
Telf: 966 150 599

GEO Nutrición profesional

25% de descuento para federados FEMEVCV
C/ Príncipe de Asturias, 47, 1ªA · 03600 Elda (Alicante)
<http://www.geonutricion.es>
Telf: 628 163 603 · info@geonutricion.es

GM FISIOS Centro de fisioterapia

15% de descuento sobre tarifa habitual
C/ Virgen del Pilar, 64 · 03110 Mutxamel (Alicante)
<http://www.facebook.com/gmfisios/>
Telf: 966 372 293 · carol.gomez.fisioterapia@gmail.com

IUMET Instituto Universitario de Medicina Telemática

Hasta el 50% de descuento según especialidad
C/ Emilio Baró, 33 · Valencia
<http://www.iumet.es>
Telf: 963 269 114 · info@iumet.es

INSTITUTO DE SALUD Y DEPORTE

Hasta un 30% en tarifa, según servicios.
Avenida Ojos Negros 41, 1º, pta 4 Puerto de Sagunto 46520 (Valencia)
<http://www.institutosaludydeporte.com>
Telf: 961 047 012 · info@institutosaludydeporte.com

IONCLINICS Centro de fisioterapia y medicina del deporte

20% de descuento para federados FEMECCV
C/ Álvaro de Bazán, 21 · 46010 Valencia
<http://clinica.ionclinics.com>
Telf: 961 336 324 · clinica@ionclinics.com

Grupo Psicoactiva

15% en cursos Mindfulness y en tratamientos psicológicos.
C/Borrull, 40 Bajo, Valencia
<http://www.grupopsicoactiva.com>
eliacervera@gmail.com

Nutrición VERÓNICA SANTOYO

Descuento del 15% para federados.
Calle Obispo Winibal, 12 Bajo, Elche (Alicante)
<http://www.nutricionelche.com>
Telf: 665 848 813 · info@nutricionelche.com

PauQuiroma Medicina tradicional China

10% de descuento para federados FEMECCV
C/ Benicarló, 40 Bajo 2 · 46020 Valencia
<http://www.pauquiroma.es>
Telf: 615 013 825 · citas@pauquiroma.es

Policlínica CASTALIA

20% de descuento para federados FEMECCV
Avenida Cardenal Costa, 41 · Castellón de la Plana
<http://www.policlinicacastalia.es>
Telf: 630 353 249 · informacion@policlinicacastalia.es

THW Fisioterapia

20% de descuento sobre tarifa individual y 10% sobre bono
C/ Actor Luis Prendes, 9 Loc 36 · 03502 La Cala de Benidorm (Alicante)
<http://www.thwfisioterapia.com>
Telf: 685 340 765 · 965 864 303 · thwfisioterapia@gmail.com

WELL NUTRICIÓN Dietista - Nutricionista

15% de descuento para federados FEMECCV
Plaza de la Constitución, 12 · Elche (Alicante)
<http://www.wellnutricion.com>
Telfs: 669 334 772 · eleharo@gmail.com

AVENTURA Y TURISMO ACTIVO AVENTURA I TURISME ACTIU

AKAWI STORE

15% de descuento sobre el PVP en material de montaña
Calle Játiva, 4 · 30510 Yecla (Murcia)
<http://www.akawiadventure.com>
Telf: 623 441 012 · info@akawiadventure.com

HIMALAIA EXPERIENCE HOTELES HOTANSA

15% de descuento a federados
<http://hotansa.com>
Telf: +376 875 500 · info@hotansa.ad

SIERRA NEVADA CLUB

Promociones especiales colectivo FEMECCV
Pza. de Andalucía, 4 · 18196 Monachil (Granada)
<https://sierranevada.es/>
Telf: 902 708 090 · callcenter@cetursa.es

TIROLINAS GO!

10% de descuento para federados FEMECCV
Santander, Madrid, Mallorca y Alicante.
<http://www.tirolinasgo.com/>
Telf: 662 009 481 · alicante@tirolinasgo.com

TIENDAS DE DEPORTE Y PRODUCTOS PARA LA MONTAÑA

BOTIGUES D'ESPORT I PRODUCTES PER A LA MUNTANYA

LENSPORT - Óptica deportiva

Hasta un 25% en gafas deportivas
Calle de la Plaza, 4 · 16235 Iniesta (Cuenca)
<http://www.lens-sport.com>
Telf: 967 490 722 · info@lens-sport.com

AVENTURA GIMÉNEZ

10% de descuento a Federados FEMECCV en textil, calzado y complementos
Avenida Constitución, 254 · 46019 Valencia
<http://www.aventuragimenez.com>
Telf: 96 365 72 86 · info@aventuragimenez.com

AVOREMON

10% de descuento a Federados FEMECCV
Camí d'Otos s/n · 46869 Carrícola (Valencia)
<http://www.avoremon.com>
Telf: 658 858 383 · hola@avoremon.com

DEPORTES AITANA

10% de descuento a Federados FEMECCV
Avenida Pérez Galdós 100, Valencia 46008
<http://www.deportessaitana.com>
Telf: 963 92 38 71 · info@deportessaitana.com

L'AVENTURA MOVIMIENTO DEPORTIVO

15% de descuento a Federados FEMECCV
Guillem de Castro 63·Valencia 46008
<https://www.laventurascout.com/>
Telf: 963 910 706 · tienda@laventurascout.com

TRAMUNTANA

10% de descuento a Federados FEMECCV
C/ Vallier, 3 · 46702 Gandia (Valencia)
<http://www.tramuntanaesports.es>
Telf: 605 031 36

URBAN RUNNING

10% de descuento a Federados FEMECCV
Varias tiendas en la provincia de Alicante, ver en la Web
<http://www.BeUrbanRunning.com>
Telf: 965 461 237 Ext.712

ALL MOUNTAIN

10% de descuento sobre la tarifa habitual.
Urb Virgen de la Vega bloque n.4 bajo, 44432 - Alcalá de la Selva
<http://www.allmountainoutdoor.com>
Telfs: 646 700 924 · 978 801 208 info@allmountainoutdoor.com

TRAIL MOUNTAIN HEART

20% en textil, calzado y complementos por compras superiores a 60€
Calle la iglesia 13 bajo, 46960 Aldaia, València
<https://trailaldaia.com/>
Telfs: 960 235 425 · 605 627 140 · trailmountainheart@gmail.com

TANGOS EN LA ROCA

15% sobre la tarifa habitual.
Ctra. N-III, Madrid-Valencia,7, 46300 Utiel (Valencia)
<http://www.tangosenlaroca.com>
Telf: 633 103 452 · info@tangosenlaroca.com

**OTROS DESCUENTOS
ALTRES DESCOMPTES****AC-LLAR**

10% de descuento a Federados
Carrer Llevant, 4 · 46930 Quart de Poblet (Valencia)
<https://www.ac-llar.com>
Telf: 963 596 457 · info@ac-llar.com

BAYSAN Renting de vehículos

Tarifas especiales para la FEMECCV
C/ Botiguers, 5 local 1 · P. E. Táctica · 46980 Paterna (Valencia)
<http://www.baysanquality.com>
Telf: 961 341 232 · info@baysanquality.com

GLOBAL PLUS+ Comunicación y rastreo satelital

15% de descuento para federados FEMECCV
C/ Arquitectura, 1, Torre 6, Planta II, módulo 14 · Sevilla
<http://www.theglobalplus.com>
Telf: +34 854 702 588 · info@globalplus.com

SPORTUNIVERSE webs para el deporte

20% de descuento a federados en webs de deporte
Plataforma de internet para webs especializadas en deporte
<http://www.sportuniverse.com>
Telf: 964 327 598 · info@sportuniverse.com

SUEÑO ACTIVO Desarrollo personal y profesional


Descuento de 10% en sesiones de coaching
C/ Mazarrón, 2 · 30740 San Pedro del Pinatar (Murcia)
<http://xn--sueoactivo-v9a.com/page/>
Telf: 616 151 138 · suenoactivo@gmail.com

LIBERTY ROAD, S.L. - AC-LLAR

Descuento de 10% a federados FEMECCV
Carrer Llevant, 4, 46930 Quart de Poblet, Valencia <http://www.ac-llar.com>
<https://www.ac-llar.com>
clientes@ac-llar.com

HARD ROCK CAFÉ VALENCIA

Invitación a una bebida gratuita para los federados FEMECCV con un consumo mínimo de un plato principal.
Avenida Marqués de Sotelo, 6 46002 Valencia
<https://www.hardrockcafe.com/location/valencia/es/>
Telf: 962 56 56 53 · marketing@hrcvalencia.com



**¿Tienes un establecimiento?
¿Te gustaría formar parte de
la familia de colaboradores
FEMECV?**

Ponte en contacto con nosotros y
averigua cómo puedes ayudarnos.

administracion@femecv.com

**Tens un
establiment?
T'agradaria formar
part de la família
de col·laboradors
FEMECV?**

Posa't en contacte amb
nosaltres i descobrix
com pots ajudar-nos.

administracion@femecv.com



FEDME

FEDERACIÓN ESPAÑOLA
DE DEPORTES DE MONTAÑA Y ESCALADA

S-O-M-O-S

CORDADA

—SOMOS DE MONTAÑA—



¡FEDÉRATE!



FEMECV

Federació d'Esports
de Muntanya i Escalada
de la Comunitat Valenciana

www.femecv.com