

femecv



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

Boletín informativo, n°14 - 2016

- **Entrevista a José Navarro "Pipona".**
- **Escalada en la natura isolada, Xert (Castellón).**
- **Radiocomunicaciones en montaña. Equipos PMR.**
- **Resultados de las competiciones 2015**



JUNTA DIRECTIVA

FRANCISCO DURÁ SEMPERE

ANTONIO GONZÁLEZ DAVO

ROGELIO GARCÍA GARCÍA

ALICIA AVENDAÑO MARÍN

CARLOS AGULLÓ ALONSO

PEDRO ARTURO URENDEZ VEGA

MANUEL AMAT CASTILLO

PEDRO JORGE NOTARIO PEREA

JOSÉ IGNACIO AMAT SEGURA

ALBA SÁNCHEZ ESTEBAN

JESÚS MORENO RUBIO

FRANCISCO SALES CLIMENT

ÁNGEL FONT PIQUER

EMPAR ADELL ALBALAT

MÓNICA SANZ NAVARRO

ALBA MUÑOZ FRANCO

JUAN JOSÉ MOTOS SÁNCHEZ

PRESIDENTE

VICEPRESIDENTE 1º

VICEPRESIDENTE 2º

SECRETARIA

TESORERO

DIRECTOR TÉCNICO

VOCAL DIRECTOR ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA

VOCAL RELACIONES INSTITUCIONALES

VOCAL DIRECTOR DE LA EVAM

VOCAL ACCESO A LA MONTAÑA

VOCAL SEMAM Y REFUGIOS

VOCAL ACTIVADOR DEL SENDERISTA

VOCAL SELECCIONADOR CARRERA POR MONTAÑA

VOCAL DELEGADO DE CASTELLÓN

VOCAL DELEGADO DE VALENCIA, MUJER Y DEPORTE

VOCAL DE JUVENTUD

VOCAL ASESOR DE PRESIDENCIA



Sumario

3 Carta del Presidente

5 Editorial

6,7 Se presentan el Director Técnico y el Tesorero de la FEME CV

- Pedro Arturo Urendez Vega - Director técnico
- Carlos Agulló Alonso - Tesorero

8 Un poco de historia

Los primeros escaladores de la Comunidad Valenciana
Entrevista a José Navarro “Pipona”

12 Cultura y Montaña

¿Qué es Cuentamontes? Entrevista a su presidente, Juan Manuel Maestre

14 Comités técnicos

- 14 Escalada en la natura isolada, Xert (Castellón), por Juanjo Chorro y Eva Planas
 - 20 Senderismo por las Hoces del Cabriel (Valencia), por Luis García Aragonés
 - 24 Barranquismo en la Sierra de Bernia (Alicante). Barranco del LLosar, por David Mora
 - 28 Cresteando en el Valle de Montesa. La Cresta del Capurutxo (Valencia), por Leandro Irlés
 - 32 Via Ferrata de la Muela (Castellón), por Hazael Abad y Carmina García
 - 38 Vuelta a la montaña sagrada de los Catalanes. Pirineo Catalán, por Xavier Grivé
- 42 Historias de montaña**
- 42 Situaciones de riesgo para la salud de los Corredores por Montaña, por Darío Sanmiguel
 - 46 Las radiocomunicaciones en montaña. Los equipos PMR446, por Adrián Brito
 - 52 Mujer y logros deportivos, por Isabel Bernal
 - 55 Montañismo y maternidad, por Alba Sánchez

56 La Dirección Técnica y las Vocalías informan:

- 56 Proyecto FEMECCV de deporte de montaña y mujer 2015, por Mónica Sanz
- 58 Memoria del área de Acceso a la Montaña, por Alba Sánchez
- 60 Carreras por Montaña. Memoria de las competiciones del 2015, por Miquel Giménez
- 62 Memoria de actividades del Grupo de Tecnificación Alpinismo FEMECCV del 2015, por Arturo Urendez
- 66 Memoria del área de juventud, por Alba Muñoz
- 67 Memoria de las actividades senderistas y excursionistas FEMECCV del 2015, por Paco Sales

68 Información y Resultados competiciones 2015:

- 68 Escalada deportiva. Dificultad y bloque
- 74 Carreras por Montaña

82 Información federativa:

- 82 Info-EVAM. Calendarios de cursos de deportistas y monitores para el 2016
- 83 Descuentos FEMECCV
- 84 La Licencia Federativa. Preguntas más comunes. ¿Cómo me puedo federar?
- 89 Organigrama de la asamblea general de la FEMECCV
- 91 Calendario actividades federativas 2016
- 92 Asistencia Médica y cobertura en la C.V. **Seguros Generali**
- 94 Prestaciones y sumas aseguradas. **Seguros Generali**

Boletín informativo FEMECCV, nº 14

Foto portada: Jose Ignacio Amat Segura (Rizos)

Sede: Carrer Marià Lluïa, 9 – 03201-Elche

Apartado de correos 3 – 03201 Elche

Teléfono: 96 543 97 47 – Fax: 96 543 65 70

Móvil presidente FEMECCV: 637 859 376

e-mail: femecv@femecv.com

web:www.femecv.com

Dirección y redacción:

José Ignacio Amat Segura

Colaboradores:

Francisco Durá, Alicia Avendaño, Isabel Bernal, Alba Sánchez, Alba Muñoz, Mónica Sanz, David Mora, Miquel Giménez, Paco Sales, Jaime Escolano, Juanjo Chorro, Eva Planas, Luis García Aragonés, Pedro Notario, Arturo Uréndez, Miguel Ángel Conejero López, Xavier Grivé, Adrián Brito, Dario Sanmiguel, Leandro Irlés, Alicia Avendaño, Carlos Agulló, Juan Manuel Maestre

Diseño y Maquetación: Víctor M. Cordón Almeida

Impresión: Segarra Sánchez, S.L.

Depósito Legal: A-16-2002

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

Carta del Presidente

Hola, como un año más, me dispongo a repasar como están los deportes en nuestra Federación. Lo primero que tengo que destacar es la participación en nuestras actividades, la cual desborda toda mi predicción imaginada, agradeciendo a todas y todos los que han decidido formar parte de esta gran familia montañera. La participación ha sido constante por parte de los deportistas, gracias a que los organizadores, con sus voluntarios y socios, han preparado unos acertados espectáculos con mimo, seguridad y entretenimiento para que se sintieran lo más a gusto posible. Los clubes, esos grandes aliados de la Junta Directiva, están realizando una gran labor por los deportes de montaña, tanto organizando actividades como realizando las mismas para sus socios, no me queda más que felicitarlos y desearles que sigan igual de activos.

A las administraciones quiero recordarles que cada vez nos ayudan menos de manera económica y aprovecho para pedirles que aumenten sus ayudas a los deportistas, clubes y a la federación, pues consideramos que el momento lo permite, ya saben, Ayuntamientos, Diputaciones, Autonomías y el Consejo Superior de Deportes.

En el año que comenzamos implantaremos una nueva modalidad deportiva, la marcha nórdica y seguiremos mejorando en senderismo, escalada, alpinismo, barrancos, carreras por montaña y más actividades culturales y sociales.

La naturaleza, nuestro campo de juego. No os sintáis mal porque seamos muchos practicando deporte en ella y seamos capaces de ver todo lo que aportamos para el bien de la misma contribuyendo a su conservación.

Casi todas las federaciones deportivas tienen sus campos para realizar sus activi-



Francisco Durá Sempere

dades o competiciones, nosotros sólo tenemos regulados los senderos pero no a los deportistas.

Hoy algunas federaciones que comparten la naturaleza, como el golf, que tienen sus campos, o la caza, con los cotos, y nosotros no tenemos nuestros campos para las actividades: escalada, barranquismo, alpinismo, esquí, carreras por montaña, montañismo, ferratas. Me da mucho miedo que nos fustiguemos y comencemos nosotros mismos a regularnos, palabras que deben desaparecer de nuestro pensamiento. Masificación cambiarla por participación y analizar todo lo que aportamos de beneficio a la naturaleza como puede ser la limpieza, que las sendas se vean como corta-fuegos, remover la tierra cuando pasamos para que se oxigene, que la raza humana se mantenga más sana practicando los deportes de montaña.

Desear que nuestros deportistas seleccionados consigan muchos pódiums y que los seleccionadores acierten en sus decisiones para que los federados estemos orgullosos de nuestro equipo. Reconocer en los actos sociales nuestros logros deportivos, los de carácter histórico y los de nuestros deportistas, organizadores, colaboradores y directivos.

La formación de técnicos deportivos ya está en marcha, espero que no se deten-

gan para poder tener a los mejores técnicos transmitiendo todas las técnicas a los deportistas y organizadores, consiguiendo así una mayor seguridad.

El equipo profesional y directivo trabaja continuamente para mejorar su hacer de cada día y para llevar con éxito todo el programa que apoyaron los assembleístas en mi elección como presidente.

Yo estaré siempre a vuestra disposición para las consultas que deseéis hacerme, realizaré todo aquello que pueda para seguir mejorando nuestro deporte en todas sus facetas, estando presente en los actos organizados por las Administraciones, pues se que cuento con más de 17.510 federados y 538 clubes, un gran equipo.

Tengamos muy buenas caminatas, escaladas, carreras y en general que disfrutéis de la montaña.

Os deseo un buen año.

Francisco Durá Sempere

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





¿Cómo pueden pasar los años tan rápido? Me preguntaba un amigo el otro día... y es que así parece aunque el tiempo siga manteniendo su cadencia de siempre. Y por esto aquí estamos de nuevo, para traeros información que esta Federación de Deportes de Montaña y Escalada de la Comunidad Valenciana ha desarrollado durante este último año, además de muchas otras cosas.

Empezamos el boletín con los recuerdos del pasado, de nuestros mayores, de aquellos que hicieron posible nuestras actividades montaÑeras en nuestras localidades. Uno de estos pioneros, muy conocido sobre todo en la provincia de Alicante e hijo de la localidad de Elda fue José Navarro "Pipona", que nos concedió una entrevista donde nos contó cuales fueron sus inicios y que son los mismos de la escalada en la provincia de Alicante.

Continuamos con el apartado de montaña y cultura, porque nuestros deportes después de tantos años han traspasado lo deportivo desarrollando lo que podemos llamar una cultura montaÑera más allá de la actividad física. Os presentamos el Certamen Cuentamontes, una Gala de montaÑeros que premia no el logro deportivo sino las artes

relacionadas con ésta, la poesía, la pintura, los cuentos y el cine de montaña.

Como viene siendo habitual os presentamos una serie de actividades nuevas, o por lo menos poco frecuentadas en nuestra Comunidad. La cresta del Capurutxo en la Font de la Figuera, los barrancos de la Sierra de Bernia, la via ferrata de la Muela en Castellón o la zona de escalada de Xert también en Castellón son algunas de ellas.

Repasamos temas de actualidad relacionada con la seguridad y hablaremos de situaciones de riesgo en carreras por montaña, el uso de las radio transmisiones en montaña y reflexiones sobre el deporte femenino en montaña.

Terminaremos con las memorias de las vocalías y áreas de nuestra federación. Con la información crucial que todo federado debe conocer como precios, calendarios de cursos o cobertura de los seguros así como las forma de actuar ante accidentes desde el punto de vista administrativo.

Un saludo y espero que os guste.

José Ignacio Amat Segura

*Director del Boletín Informativo
y responsable de publicaciones FEMECCV*

Director Técnico

Nombre: P. Arturo Uréndez Vega

Correo electrónico:

direcciontecnica@femecv.com

Profesión: Técnico en Climatización Calefacción y ACS

Titulaciones profesionales:

Formación profesional en mecánica.

Actividades deportivas de montaña que realizas:

Siempre me he sentido vinculado con la escalada clásica, deportiva y de competición, pero también practico senderismo, barranquismo, esquí de montaña, alpinismo, vías ferratas y bicicleta de montaña.

Titulaciones deportivas:

Soy Técnico deportivo en escalada, Instructor de la EEAM, la EVAM y árbitro nacional de competiciones de escalada.

Cargo dentro de la femecv:

Director Técnico.

Funcion dentro de la federación:

El Director Técnico coordina las actividades deportivas, los grupos de tecnificación, tanto competitivos como no competitivos, las competiciones, los equipos de arbitraje, etc, todo ello con la ayuda de seleccionadores, entrenadores, coordinadores y técnicos. También atiende otras actividades relacionadas con vocalías como la de Barrancos y muchas otras actividades accesorias necesarias en el día a día de la Federación.

¿Cuáles son tus motivaciones para estar en la directiva y qué puedes aportar?:

Considero que mi experiencia y sensibilidad con todos los temas relacionados con la montaña y las actividades deportivas montañeras me dan una perspectiva adecuada para observar y aportar ideas y sugerencias positivas. Mi relación con la Federación viene desde el 1981, cuando me saqué mi primera licencia federativa,



a partir de ese momento no he dejado de estar vinculado con la federación como instructor de escalada, competidor y equipador en aquellas primeras competiciones en roca y posteriormente

con los inicios de las competiciones indoor. Como miembro de la Asamblea FEMECV durante una legislatura, como árbitro de escalada nacional y junto a otros compañeros cuando aún no había grupos especializados, interviniendo en rescates que dejaron en mí un sabor agri dulce.

Por todo ello confío en aprender en el desarrollo de mi tarea y a su vez revertir todos mis conocimientos y sensibilidad en mejorar el área deportiva y las demás facetas de la federación, para que siga creciendo en cantidad de federados y calidad de servicios.

¿Cuáles son las prioridades en la dirección técnica?

En primer lugar la prioridad es conocer y desarrollar todas las tareas que la dirección técnica tiene que realizar, junto a esa comprensión de funciones cotidianas y su programación a lo largo del año. Estoy profundizando en el conocimiento de los colectivos que componen la estructura deportiva de la femecv, tecnificados de escalada, alpinismo, carreras por montaña, equipos arbitrales, entrenadores, coordinadores, técnicos, comités, organigramas de funcionamiento, etc.

De tal modo que una imagen global me permita tener una perspectiva completa desde donde poder observar y reforzar las aéreas que requieran mayor apoyo.

Tesorero

Nombre: **Carlos Agulló Alonso**

Correo electrónico:

carlosagulloalonso@gmail.com

Actividades deportivas de montaña que realizas:

Actualmente mi contacto con la montaña se limita al senderismo, alguna vía ferrata y salidas en bici por la montaña.

Cargo dentro de la femecv:

Tesorero.

¿Cuáles son tus motivaciones para estar en la ejecutiva?:

Siempre he mantenido una gran amistad con algunos miembros de la ejecutiva.

Aunque mi relación con la Federación se remonta a muchos años atrás, era el momento de estar en la Junta Directiva, ya que siento que formar parte de este equipo de profesionales es un gran reto y el estar a su altura un objetivo.

Función dentro de la Federación:

Mantener las buenas prácticas y el buen hacer junto con los objetivos marcados del día a día en un departamento como



es el económico de gran sensibilidad.

Dentro de tus funciones que crees que es prioritario para ti:

El funcionamiento del departamento de contabilidad es una tarea de

máxima responsabilidad por lo tanto me exijo la máxima implicación en el equipo de contabilidad de la FEMECV. Tanto yo como el resto de profesionales sabemos que es una labor de equipo, por lo que no dudan en utilizar sinergias. Hemos activado trabajos mas exhaustivos de control económico, incorporado auditorias anuales, procedimientos de contabilidad nuevos, así como la ampliación del sistema informatico. Todo esto con el unico objetivo de seguir trabajando con el máximo rigor y transparencia posible. Esas son mis prioridades.



La memoria de nuestros mayores

Entrevista a José Navarro "Pipona"

Citar a José Navarro "Pipona" o Helios Payá Reig "Gate" es hablar de los pioneros de la escalada en el Valle del Vinalopó (Alicante). Esta comarca, capitalizada por esa conurbación urbana que forman los municipios de Elda y Petrer, se ha caracterizado por su larga tradición montañera. Fue en Elda y en el Centro Excursionista Eldense donde estos singulares escaladores se conocieron y empezaron a formar cordada, aunque no tardó mucho en crearse el Centro Excursionista de Petrer, donde Helios pasó a ser vocal de éste, ambos siguieron haciendo historia abriendo vías.



De izquierda a derecha Juan Manuel Mestre, José Ignacio Amat "Rizos" y José Navarro "Pipona" en la biblioteca del primero

José Navarro "Pipona" nos concedió una entrevista y me sentí honrado de tener delante de mí al que quizás sea el primer escalador de la provincia de Alicante. Un sonriente Pepe Navarro contestó muy atentamente a las preguntas.

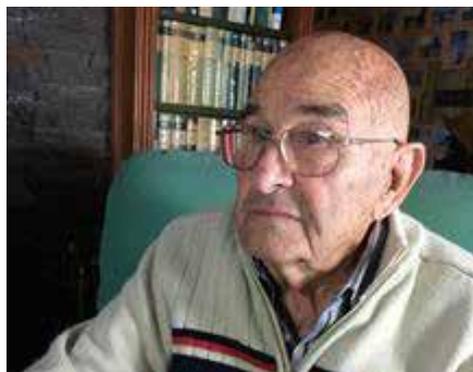
Esta entrevista se realizó en la biblioteca de Juan Manuel Mestre Carbonell, que se ha convertido ya en el historiador del

montañismo y escalada del valle del Vinalopó.

Este texto es un extracto de la extensa e interesante entrevista que le hicimos, si quieres vivirla, verla y oírla en su totalidad entra en www.madeinmountain.com/entrevistas.

Aunque circunstancialmente nacido en Villena en 1930, ha vivido toda su vida en Elda. Fue con su hermano Pascual, uno de los fundadores del Centro excursionista Eldense en 1956, con quien dio sus primeros pasos dentro de la escalada a finales de los cincuenta, quien se convirtió en su primer compañero de cordada. Pero Pipona fue un consumidor de actividad física desde muy joven, atletismo, natación y fútbol, donde llegó a jugar en la segunda división, estos deportes fueron sus pilares en su juventud.

Aunque la espeleología fue su lugar de encuentro con la verticalidad no tardaría en llamar la atención de este joven deportista la escalada y sus técnicas.



José Navarro "Pipona" durante la entrevista

Háblanos un poco de tus inicios ¿De dónde eres? ¿Qué momentos históricos te tocó vivir? ¿Cuál era tu profesión?

Nací en Villena porque mis padres eran de allí aunque vendían fruta en varios pueblos de las cercanías y sólo nacer nos vinimos a vivir a Elda porque tenía más venta la fruta. Viví en el casco antiguo de Elda, justo detrás del Ayuntamiento y viví de niño los males de la guerra, aunque no era muy consciente de esto. Mi profesión fue electricista y dirigí una empresa de montajes eléctricos, también desarrollé trabajos aunque de forma altruista de monitor y entrenador de natación.

¿Cómo se produjo tu acercamiento al mundo de los deportes de la montaña?

A través de mi hermano Pascual, uno de los fundadores del Centro Escursionista Eldense. En el Centro me aficioné a la espeleología del que fui vocal de esta actividad (en esta época la espeleología estaba dentro del montañismo), me llamaban la atención todas las actividades de riesgo pero fue en la escalada y en el alpinismo donde encontré mis preferencias dentro del montañismo.

¿Cómo aprendiste a escalar? ¿Dónde aprendíais las técnicas de escalada?

Mis primeras escaladas las hice con mi hermano Pascual, ya fallecido, y escalábamos de forma autodidacta mirando las pocas revistas o manuales que existían en aquella época. Utilizábamos cuerdas de cáñamo, piquetas caseras que nos hacía el herrero y mosquetones de hierro, eso era el material de vanguardia. No utilizábamos estribos porque no teníamos muy claro su uso y escalábamos en libre poniendo piquetas para proteger las caídas y, visto desde la perspectiva actual, arriesgando mucho.



En la vía Elena de Pablo (Cabreras). Finales de los 70.

¿Recuerdas cuál fue tu primera ascensión y/o vía de escalada?

A parte de trepadas por riscos y pequeñas peñas cercanas a Elda, quizás la primera ascensión que realicé en un estilo más "moderno" y deportivo fue la vía Capicúa con mi hermano Pascual en las Peñas del Marín en el año 1961. Estas peñas poco más tarde se convirtieron en el lugar de prácticas de la zona, aquí no recuerdo que nadie hubiera abierto otra, y teniendo en cuenta que mi hermano y yo éramos los primeros que salíamos a escalar del CEE muy probablemente sea la primera.

¿Cuál fue tu relación con otros escaladores coetáneos a ti de la Provincia? ¿Y con los valencianos?

No teníamos relación con los escaladores cercanos a Elda porque no había hasta ya entrados los años sesenta y casi todos, po-

dría decirse, aprendieron de nosotros. En el año 1956 se había fundado el Centro Excursionista Eldense como rama del Centro excursionista de Alcoy, que fue el primero de la provincia de Alicante (1950). Pero en el club alcoyano existía un movimiento de espeleología y excursionista importante, no recuerdo que hubieran escaladores, yo pienso que en Elda desde el CEE fue donde empezamos a practicar la escalada en la provincia de Alicante.

Sabíamos que en Valencia (en el Centro excursionista de Valencia) había grupos que nos llevaban delantera en la práctica de la escalada pero el contacto no era fácil por la distancia, así que nuestros inicios se reducían a los alrededores.

¿Había mucha diferencia entre el nivel Valenciano y el local?

Nos llevaban al menos diez años de delantera y evidentemente algo más sabían. De hecho la Escuela Nacional de Alta Montaña sección Valenciana (organismo anterior a la Federación valenciana de montañismo y la Escuela Valenciana de alta montaña) se había constituido en Valencia (1959) y habían recibido cursos des los madrileños para formar a los técnicos que al principio fueron todos valencianos.

Fuiste miembro de la Escuela Nacional de Montaña Sección Valenciana ¿Qué significó esto para ti?

Fui el primero de la zona de Alicante que formó parte como técnico de la Escuela Nacional de Alta Montaña sección de Valencia. En un principio ellos vinieron a impartir cursos a nuestra zona (Alcoy, Elda,...) aunque ya me había desplazado alguna vez a Valencia a recibir algún curso. Rápidamente se creó la primera escuela de escalada de las Peñas del Marín en Elda y "pasé" las pruebas para convertirme en miembro de la ENAM sección de Valencia.



Foto de José Navarro "Pipona" a Pepín Aranda, entonces director de la ENAM Valenciana en los Alpes. Preparando la expedición "Groenlandia 70". Año: 1969

Para ti, y desde tu conocimiento, ¿cuál crees que fue la primera vía de escalada del Valle del Vinalopó? ¿Y de la provincia de Alicante?

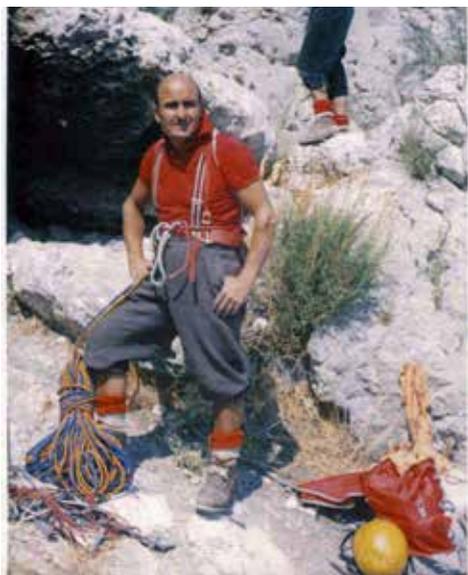
Como te he dicho, la Vía capicúa en la Peñas del Marín en el 1961, aunque no va exactamente por donde está ahora reseñada más o menos seguía esa línea, la siguieron la Dioni (que más tarde dio nombre a la Jhonny), la Maíca, ...

Has destacado dentro de los deportes de montaña sobre todo como escalador ¿Qué ha significado la escalada? ¿Qué otras actividades montaÑeras aparte de la escalada has practicado?

Empecé con la espeleología siendo vocal de ésta en el CEE, para pasar más tarde a ser vocal de escalada del mismo centro, por supuesto que además de escalar hacíamos salidas a Sierra Nevada, Pirineos y Alpes donde practicábamos el Alpinismo. De hecho fui seleccionado para la primera expedición valenciana a Groenlandia en el año 1970 pero debido a que mi mujer enfermó no pude ir.

¿Qué otros escaladores de nuestra comunidad coetáneos a ti destacarías? Y con quién solías escalar. ¿Tenías algún escalador con el que solías escalar de forma continua?

Yo empecé a escalar con mi hermano, pero he escalado con muchísimos gran-



"Pipona" durante la celebración de unos cursillos de escalada en Cabreras.

des escaladores como Juan Montesinos, Pepín Aranda, Pedro Notario... pero el compañero con el que he compartido más escaladas ha sido Helios Paya "Gate" con el que empecé a escalar en 1962 hasta prácticamente mediados de los noventa donde dejé de escalar por mis problemas con las rodillas.

¿Qué escaladas, estilos, ya sean aperturas o repeticiones te han marcado de manera especial?

La vía que más me ha marcado y fue por la envergadura de esta para su época en el Valle, fue la Sur de la Silla del Cid. Se trataba de una pared de unos 160 metros, de altura media, bastante difícil de proteger con piquetas porque estaba muy descompuesta. La vía la preparamos para realizarla entre Juan Montesinos, Helios Paya y Yo, pero al final uno de nosotros tuvo que bajarse porque las reuniones eran muy precarias y teníamos que disminuir el tiempo en la pared y se trataba de

una vía muy insegura. Se bajó Helios que se fue a la cima a esperarnos y preparar ayuda porque la cosa se complicaba bastante como íbamos avanzando. Al final salimos por arriba no sin mucho sufrir, no he pasado más miedo en la montaña que en la apertura de la Sur del Cid, esta ruta me marcó de forma especial. De hecho no hay constancia de repetición de esta línea.

Aceptamos que la forma de entender la vida cambia con nuestras experiencias. En el caso del practicante de escalada, ¿en qué crees que ha cambiado?

Yo siempre diré que hemos ganado, en aquella época los escaladores éramos tratados como unos locos por la familia, amigos y otros. No se aceptaba que arriesgáramos la vida simplemente por el placer de hacerlo, en cambio ahora todo esto está más aceptado socialmente. Lo que más me sorprende es como ahora la juventud va ahora a la montaña a escalar, descendiendo barrancos, practica el alpinismo,... y no se les cataloga de locos. Eso para mí es un beneficio, una ganancia, y esa brecha la hemos abierto los de mi generación.

¿Qué consejo les darías a las nuevas generaciones de montañeros?

Que hagan lo que hagan en la montaña lo disfruten y que empiecen desde la base.

¿Qué te ha arrebatado y te ha dado la montaña?

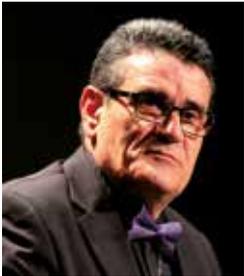
Me ha dado felicidad y sobre todo grandes satisfacciones de poder ayudar a la gente o poder encauzar sus motivaciones deportivas. Por otro lado las situaciones de riesgo que asumía me curtieron como persona y quizás hayan estado entre mis mejores lecciones de la vida, que me ayudaron a enfrentarme mejor a los problemas de la vida diaria.

¿Qué es "Cuentamontes"?

Entrevista a su presidente Manuel Maestre

Quizás el Grupo Cuentamontes se haya convertido en el referente cultural de nuestra Comunidad dentro del ámbito de la montaña, éste nació hace nueve años en el Valle del Vinalopó (Alicante) y hermanando los municipios de Elda y Petrer. Su Certamen y premiados han cruzado las fronteras españolas y su influencia en los ámbitos de la cultura montañera son muy importantes. Para conocer que es el Grupo Cuentamontes entrevistamos a su presidente y cofundador, Juan Manuel Maestre.

Este texto es un extracto de la extensa e interesante entrevista que le hicimos, si quieres vivirla, verla y oírla en su totalidad entra en www.madeinmountain.com/entrevistas.



¿Qué es el GRUPO CUENTAMONTES?

¿Cómo nació?

El grupo **Cuentamontes** reúne en torno a la cultura montañera a las sociedades **Centro Excursionista Eldense, Centro Excursionista de Petrer y Club Alpino Eldense**, además de nuestra propia agrupación. Situadas en el Valle del Vinalopó, entidades deportivas que aglutinan una importante masa social montañera. Nació, creció y sigue desarrollándose de una manera natural.



Casi 60 años de montañismo en la zona han generado una necesidad cultural que comienza a cristalizar.

CUENTAMONTES se dio a conocer nacional e internacionalmente por su certamen anual. ¿En qué consiste éste?

El grupo organiza los certámenes de literatura, poesía y fotografía, premios que se entregan en la Gala de las artes y las letras montañeras junto a las distinciones honoríficas que destacan la trayectoria de personajes y entidades relevantes del mundo de la montaña.

Además, cada año se edita un libro que recoge las obras finalistas entre las que se encuentran las ganadoras que optan al premio Internacional absoluto y al premio local en las varias modalidades a concurso.

¿Cuál es la temática y categorías que premiáis? Creo que este año habéis creado una categoría de premios nuevos, como es el de cine.

La temática es, en todos los casos, exclusivamente de montaña en las distintas modalidades, que son literatura, fotografía y poesía. Este año hemos incluido el Premio Internacional de Cine de montaña CUENTAMONTES-MOVIE, premios FEMECV, Sebastián Álvaro y César Pérez de Tudela, además del premio del público. Este concurso de video es una vieja aspiración de Cuentamontes que arranca con la intención de unir el mundo de la imagen en movimiento a nuestro proyecto de las artes y letras del montañismo como vía de conexión y de acercamiento a los jóvenes hacia el resto de modalidades artísticas, en torno al deporte del montañismo.



¿Cómo se designan los premios?

La elección de las obras ganadoras son designadas por jurados especializados, pero especialmente por montañeros, excursionistas, escaladores y alpinistas que marcan la selección inicial ya que prima siempre lo sensitivo por encima de lo académico, naturalmente sin renunciar a unos mínimos estándares de calidad.

En la Gala anual se entregan también las distinciones honoríficas de Pintura, Literatura, Difusión del montañismo, Solidaridad Montañera y Actividad histórica relevante, al tiempo que se rinde homenaje a un montañero ejemplar del Valle.

¿Quién puede presentarse a estos premios?

Cualquiera mayor de dieciocho años, aunque hay premios que son exclusivos a los locales. Para esto los organizadores consideran como autor local a los nacidos o residentes en las poblaciones de Elda o Petrer, cuyos premios están patrocinados conjuntamente por los Ayuntamientos de ambas poblaciones.

¿Qué es la GALA CUENTAMONTES y dónde se celebra?

En una fiesta montañera para la exaltación del montañismo y sus gentes: deportistas, literatos, poetas y artistas montañeros tienen aquí, en este Valle, un rincón donde se les valora, aprecia y estima. Es la noche donde cabe todo aquello que sentimos al levantar nuestra mirada sobre las montañas. Se celebra alternativamente en las poblaciones de Elda y de Petrer.

Este año la FEMECV, va a presentar sus premios anuales aprovechando la gala. ¿Qué relación tenéis con la FEMECV?

Es un pilar muy importante. El gran premio FEMECV de cine de montaña va a suponer un avance cultural para todo los clubs de la federación regional y una gran herramienta socializadora dirigida a toda la juventud montañera.

¿Cómo se financia CUENTAMONTES ?

En el último ejercicio sólo el 25,50% procedía de subvenciones de los Ayuntamientos de Elda y Petrer, el 13,24% de nuestros propios recursos, La FEMECV colaboró con el 12,40% y el restante 48,86% lo aportan un grupo muy diverso de empresas colaboradoras, lo cual nos permite contar con la diversificación necesaria para poder sobrevivir por encima de vaivenes políticos y económicos. Nacimos en la crisis y afortunadamente el crecimiento es evidente y esperanzador.

¿Qué más hacéis?

Además, el Grupo Cuentamontes publica otros libros, siempre de temática montañera, divididos en tres colecciones: "Biografías montañeras", "Cuentos para la mochila" y el "Cuentamontes anual" y, a principios de año, presentamos una nueva colección "Cuentamontes Arte", también organizamos presentaciones literarias, conferencias, exposiciones y diversas actividades, destacando la celebración de la feria del libro anual, dedicada a los autores del Valle, donde aumenta cada año el número de publicaciones montañeras. Organizamos el "Premio María Remedios Guillén, al mejor libro editado en el Valle" y ahora estamos preparando una feria del libro de montaña y una tertulia montañera bajo un enfoque de ateneo virtual TV que ya está en marcha.



Xert, escalada en la Natura isolada

Xert és un petit poble de la comarca del Baix Maestrat, al nord de la província de Castelló, situat al sud dels Ports, al costat de la Rambla de Cervera i envoltat d'imponents moles: la Mola Redona, la Mola Tormassal, La Moleta, la Murada,....

A cavall entre les dues capitals del Maestrat històric: Morella i Sant Mateu, pas obligat entre els territoris de l'interior i la costa, on primer els Templers i més tard l'ordre de Montesa hi van deixar la seva empremta, Xert ha estat sempre una zona poc poblada, amb abundants masies disperses, que ha sabut mantenir el seu caràcter tranquil a l'hora que feréstec.

L'escalada d'aquestes parets va començar en els anys 70 per agosarats joves de la comarca, l'activitat s'ha mantingut tots aquets anys, superant en l'actualitat el centenar de vies en 8 sectors. Es tracta d'una escola poc coneguda fora de les seves comarques pròximes, amb un caràcter propi que sorprèn i hipnotitza per la soledat dels seus paratges i els amplis paisatges deshabitats. Aquesta tranquil·litat característica ens ofereix el luxe d'escalar tranquils i fruit al màxim del contacte íntim amb la natura, un luxe cada cop més escàs en l'escalada esportiva. Per si mateixa mereix una visita amb dedicació exclusiva pels diferents sectors i varietat de vies.

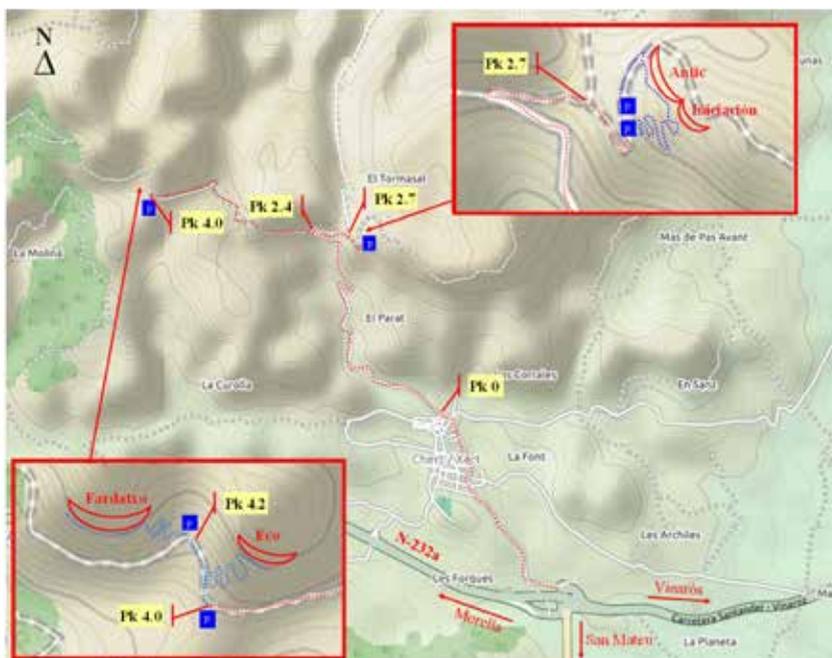
A més a més, podem complementar el desplaçament, visitant escoles properes que també presenten gran interès: Serratella, Murs (Coves de Vinromà), Morella, La Glera, Cervera del Maestrat, Serra d'Engarceran, Pellicera, Mas de Domingo, Moreria (Rosildos), Peníscola,...

La quantitat de parets i les possibilitats per desenvolupar al voltant de Xert, li proporciona una alt potencial amb capacitat per convertir-se en una escola de referència.

Accés:

Arribem a Xert des de Castelló per la CV-10 fins a San Mateu i a continuació per la CV-132. Circumval·lem per la dreta des del Passeig de la Independència, direcció a l'ermita de Sant Marc per carretera. Per accedir als aparcaments senyalitzats en el croquis, s'ha de circular





uns metres per pista de terra en bon estat, accessible per a qualsevol cotxe, i caminar fins a les parets seguint senders o fites. L'aproximació a peu no supera els 10 minuts.

Iniciació o Antic (en la Mola Gran): sortim de Xert en direcció a Sant Marc, en el coll (**Pk 2,7**) surt a mà dreta una pista de terra, durant 200 m fins a trobar dues esplanades on aparcar. En 5 minuts a peu accedim al peu de les parets segons indica el croquis.

Fardatxo i Eco: agafarem la pista de terra que surt uns metres abans de l'anterior (**Pk 2,4**), a mà esquerra; circularèm per ella uns 1800 m fins a un ampli aparcament a l'esquerra (**Pk 4**), des d'on accedim segons el croquis en uns 8 o 10 minuts.

Sectors:

Aquí ressenyem els 4 sectors més populars: **Iniciació i Antic** en la Mola Gran; **Fardatxo i Eco** en les moles properes, cobrint un ampli ventall de 55 vies entre el 4b i el 8.

En la resta de sectors: Covetes del Bressol, Balcó de les Moles, Barranquet del Burro i Roca de l'Aigua predominen les vies de grau mitjà/alt; es pot trobar info a la guia de Luis Alfonso, "Escalada en Castellón".

Orientació:

Sud/Sud-est en els sectors ressenyats: permet tenir ombra a l'estiu si matinem i gaudir de la calidesa del sol a l'hivern.

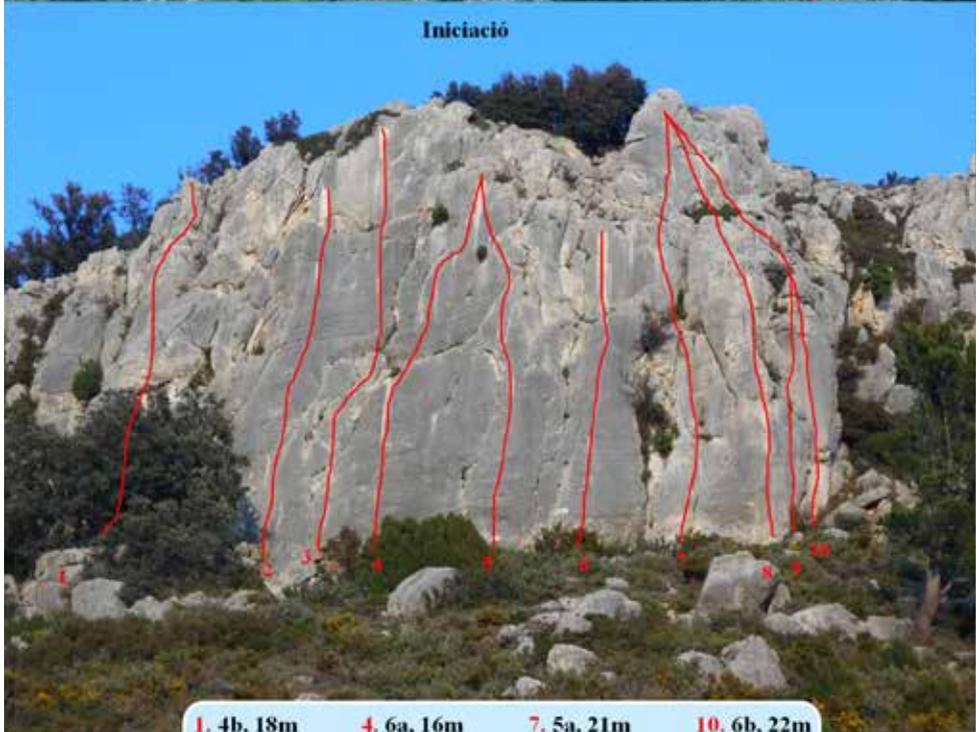
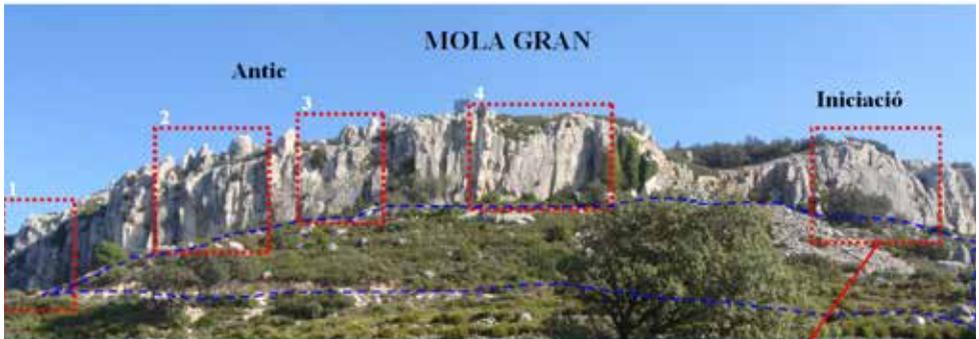
Tipologia de l'escalada:

Sobre roca calcària gris o taronja, la majoria de bona qualitat, poc o gens polida, on hi predomina la regleta i la verticalitat.

Equipament:

Iniciació està totalment reequipat amb parabolts o químics. A l'Antic les vies noves estan en parabolts, a l'hora que les velles s'han anat progressivament modernitzant, tot i que encara en queden algunes per reequipar: ressenyades en línia discontinua blava.

Els sectors nous Fardatxo i Eco s'han equipat amb criteris i materials moderns.



1. 4b, 18m	4. 6a, 16m	7. 5a, 21m	10. 6b, 22m
2. 5c, 16m	5. 6a, 17m	8. 6b+, 22m	
3. 5b, 20m	6. 5a, 16m	9. 6c, 22m	

Grau:

L'estil és variat per la gran diversitat d'equipadors i èpoques; tot i això podríem dir que és semblant al de Jérica o Montanejos.

Material:

A Iniciació i Antic no es superen els 28 metres. A Fardatxo les vies que tenen una longitud propera o superior als 30 metres estan expressament indicades a la topo, per la qual cosa es imprescindible corda de longitud adequada i SEMPRE amb un nus de seguretat.

MOLA GRAN

Antic Iniciació

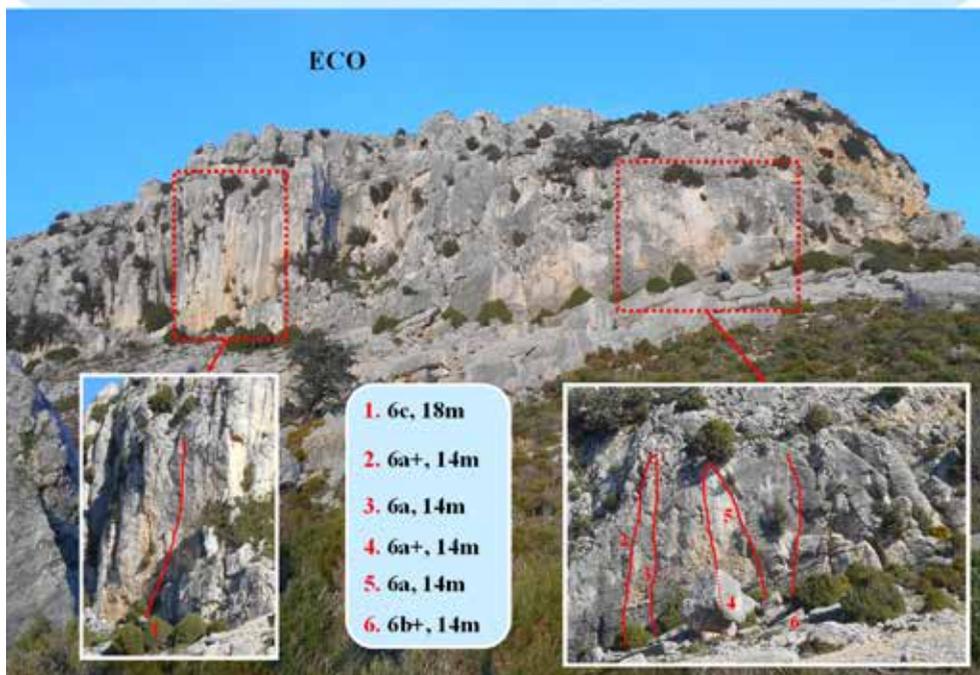
1. 4b, 18m	5. 6a, 17m	9. 6b+, 22m	13. 6b, 22m
2. 5c, 16m	6. 5a, 16m	10. 6c, 22m	14. 6b, 22m
3. 5b, 20m	7. 5a, 21m	11. 6b, 22m	----- equipament deteriorat
4. 6a, 16m	8. 6a, 16m	12. 6b, 22m	

FARDATXO



- | | | | | | |
|---------------|----------------|--------------|--------------|-------------|----------------|
| 1. 6a+, 45m!! | 5. 7b, 30m | 9. 6b+, 35m | 13. 6b, 36m | 17. 6c, 30m | 21. 7b+, 36m |
| 2. 5b, 18m | 6. 6b+/6c, 32m | 10. 7a+, 35m | 14. 6a+, 26m | 18. 5c, 18m | 22. 7a+, 35m |
| 3. 5c, 22m | 7. 6c, 24m | 11. 6b+, 22m | 15. 6b+, 27m | 19. 7c, 35m | 23. 6a, 22m |
| 4. 4b, 18m | 8. 6a+, 35m | 12. 6c+, 37m | 16. 6c, 30m | 20. 8a, 36m | 24. 5c/6a, 22m |

ECO



1. 6c, 18m
2. 6a+, 14m
3. 6a, 14m
4. 6a+, 14m
5. 6a, 14m
6. 6b+, 14m



Es indispensable l'ús de casc, i convenient portar algun maillon por si fes falta reforçar alguna reunió (l'altitud i el rigor del clima poden deteriorar els ancoratges amb més facilitat de la esperada). En algunes vies amb "aire entre assegurances" pot ser útil algun ancoratge flotant.

Època:

Les vies es troben a uns 700 metres d'altitud en les contrades més al nord del nostre territori. S'hi pot escalar tot l'any si s'eviten els dies de molta calor a l'estiu i els de molt fred o ventosos a l'hivern.

Equipadors:

Es d'agrair als equipadors la seva dedicació, treball, esforç i inclús diners que aporten desinteressadament. De l'època més recent destaca Quique Morella (Pinxo) junt amb una colla de locals com Salva Oliver, Joan Adell, Jota Abella, Pere Gómez, Víctor Sorli, Joan Tur i Ximo Cardona. De les primeres èpoques Santi Domenech, Josep Coscollano, Maria Garcia, Marc Flors, David Ferrer, Julio Montserrat,...destacant la implicació del CE Xiruca de Benicarló. El treball i dinamisme dels escaladors locals probablement modifiqui en breu la informació que us presentem.

Medi ambient:

El valor mediambiental i paisatgístic és de primer ordre: ens trobem en la part sud dels Ports, en una zona poc poblada, on la natura encara conserva els seus trets característics de puresa. Trobarem amb gran facilitat fauna salvatge com voltors, àligues, cabres, És un patrimoni que hem de preservar al màxim, respectant fauna, flora, senders,... i eliminant qualsevol rastre de la nostra visita.

Allotjament:

Xert ofereix allotjaments rurals que destaquen per la seva gran qualitat i també una zona d'acampada al Pinar del Poliesportiu. En poblacions properes com Sant Mateu i Morella trobarem un ampli ventall hoteler.

Responsabilitat:

L'escalada requereix de coneixements pràctics consolidats i capacitat per adaptar la nostra activitat dins dels marges de seguretat adequats a les nostres característiques pròpies, tenint en compte que la informació detallada en aquest tipus d'articles pot patir alteracions amb el pas del temps i imprecisions impossibles de detallar en la seua totalitat.

© **Text i fotografies: Juanjo Chorro i Eva Planas**

Sendero de Fuente La Oliva

PR-CV-344



El itinerario senderista recorre la zona norte del Parque Natural de las Hoces del Cabriel en la comarca de Requena-Utiel entre los términos de Requena, Venta del Moro y Villalgordo del Cabriel en el interior de la provincia de Valencia.

Esta zona territorial tiene una especial relevancia por sus aspectos paisajísticos, ecológicos, medioambientales y geológicos, pero también por sus importantes valores culturales y socioeconómicos, con un cada vez más pujante turismo rural, muy vinculado al medio rural tradicional.

Entorno y marco geográfico

El sendero está situado dentro del Parque Natural de las Hoces del Cabriel que, con 31.446 has, es uno de los espacios natu-

rales más significativos de la Comunidad Valenciana y es el PN de más extensión del territorio valenciano. Es Zona de Especial Protección de Aves (ZEPA) y Lugar de Interés Comunitario y Geológico. El río Cabriel es su espina dorsal, formando una frontera natural entre las comunidades de Valencia y Castilla la Mancha. Esta corriente de agua es el principal afluente del Júcar y labra un profundo cañón sobre las calizas y dolomías tras pasar por el paraje de los Cuchillos y el Valle de Fonseca y se encajona profundamente serpenteando durante 12 kms. entre impresionantes paredes verticales.

Las sinuosidades del trazado del cauce, forman un paisaje de gran belleza y único en el conjunto de las tierras valencianas,



las denominadas "Hoces del Cabriel". Entre estas hoces, podemos destacar: "Hoz del Rabo de la Sartén", "Hoz de Vicente" y "Hoz del Purgatorio".

Sendero espectacular con bellas vistas que recorre gran parte de un ecosistema muy singular y desconocido debido a su inaccesibilidad. El camino transita por encima de las Hoces en su margen izquierda (la perteneciente al municipio valenciano de Venta del Moro), lo que permite contemplar sus paredes verticales y el río al fondo de los cortados. Hay posibilidad de bajar al río Cabriel por el único camino practicable que desciende desde la Hoz de Vicente.

Biodiversidad: fauna y vegetacion

El extraordinario enclave natural por donde discurre el sendero hace que exista una biodiversidad muy valiosa, destacando el bosque de ribera del valle del Cabriel donde la vegetación de chopos, sauces y tamarindos, sin duda, de los más importantes de la Comunidad Valenciana, sin olvidar que en los roquedos coexisten ejemplares de carrasca, roble valenciano, sabina, romero, boj o lentisco. Respecto a su fauna, son notables las comunidades de aves rapaces, especialmente de búhos y águila real y perdicera. En las paredes de roca son habituales las cabras monte-

sas y cerca de los cauces habitan ejemplares de nutria.

Aspectos de interés

Es destacable que en toda la comarca hay un importante patrimonio cultural, etnográfico y natural, por el hecho de tener un parque natural bien conservado, lo que representa un fuerte potencial para desarrollar y diversificar los aspectos socioeconómicos.

Efectivamente, la oferta turística rural y de actividades en el medio natural es muy completa y se ofertan todo tipo servicios: restauración y gastronomía, productos naturales y artesanos, alojamientos rurales, zonas de acampada, itinerarios ambientales y de interpretación del patrimonio y de la naturaleza; lo que complementa y refuerza el atractivo del sendero que se propone y su zona de influencia.

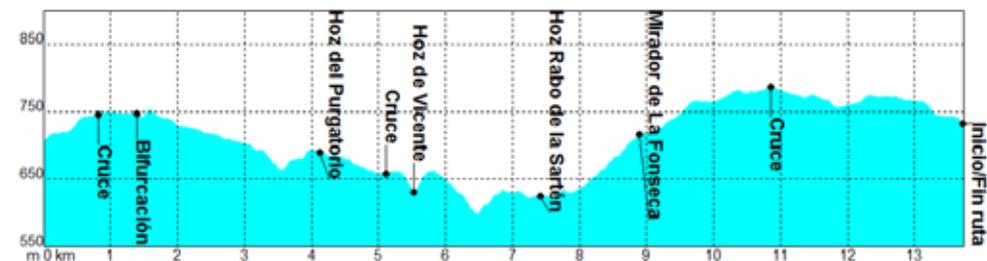
Situación, datos y recomendaciones

Acceso:

Para llegar al punto de salida de la ruta en Fuente La Oliva hay que llegar en primer lugar a la población de Venta del Moro (Latitud: 39°29'02"N- Longitud: 1°21'25"O)

Desde Venta del Moro hay que tomar la carretera CV-458 hasta el punto kilométrico 5,1 (está señalizado) y tomar el desvío a la derecha, por pista asfaltada (unos 3,3 kms) y luego pista forestal (4,3

Altura máxima: 785 mts - Altura mínima: 590 mts - Desnivel acumulado (+/-): 871 mts - Distancia: 13,7 kms





kms) hasta el área recreativa de Fuente La Oliva.

Datos técnicos

Nombre: PR-CV 344 Fuente La Oliva, bien señalizado y balizado.

Tipo de sendero: circular

Longitud: 13,7 km

Tiempo estimado: 3 h 45 min (sin descansos)

Desnivel acumulado: 871 m

Altura máxima: 785 msnm

Altura mínima: 595 msnm

Dificultad: Media

Tipo de senda: pistas y caminos forestales

Época recomendada: En cualquier estación del año, pero teniendo presente que es recomendable utilizar botas de montaña y ropa adecuada para montaña invernal pues es una zona fría, con lluvias y vientos en invierno. Si la recorremos en verano tendremos cuidado con las altas temperaturas y la insolación, teniendo en cuenta, además que sólo hay un punto de agua: al inicio del recorrido en Fuente La Oliva.

Descripción del sendero

Puntos directrices

(1)Fuente La Oliva – (2) Cruce de sendas – (3) Bifurcación – (4) Hoz del Purgatorio – (5) Cruce – (6) Hoz de Vicente – (7) Hoz

Rabo de Sartén – (8) Mirador de La Fonseca – (9) Cruce Los Carriles – (10) Fuente La Oliva

El recorrido comienza en el área recreativa de Fuente La Oliva (1) donde está la zona de aparcamiento. A 290 metros se encuentra la fuente, debidamente señalizada. Comenzamos a andar en dirección norte hacia la Sierra del Rubial, dejando a nuestra izquierda la casa de Jorge hasta llegar a un cruce (2) que tomamos a nuestra izquierda en dirección O. De frente viene la pista por la que volveremos de nuestra ruta.

La pista alterna a ambos lados, zonas de pinar y cultivos de aromáticas (lavanda y romero). Llegamos a una bifurcación (3), seguimos en descenso la pista, obviando el camino que sale a nuestra derecha.

Nos adentramos en el barranco del Cinabrio, a nuestro alrededor se intensifican las zonas de cultivos, pasamos una verja y unas edificaciones a nuestra derecha, girando hacia el NO, en ascenso, volvemos a pasar otra verja y nos adentramos en un denso paisaje de pino carrasco.

Llegamos a la Hoz del Purgatorio (4) donde comenzamos a ver el majestuoso paisaje de las Hoces. Retomamos la pista y a un kilómetro llegamos a un cruce (5)

Nº	Nombre	Altitud	Distancia	Tiempos
1	Fuente La Oliva	697 m		
2	Cruce de sendas	746 m	01,10 km	0 h 15 min
3	Bifurcación	747 m	02,75 km	0 h 50 min
4	Hoz del Purgatorio	688 m	03,90 km	1 h 35 min
5	Cruce Tollo Amor	658 m	04,90 km	2 h 00 min
6	Hoz de Vicente	630 m	05,40 km	2 h 15 min
7	Hoz Rabo de Sartén	624 m	07,30 km	2 h 40 min
8	Mirador La Fonseca	720 m	08,80 km	3 h 00 min
9	Cruce Los Carriles	790 m	10,75 km	3 h 20 min
10	Fuente La Oliva	697 m	13,70 km	3 h 45 min

(Distancias y tiempos acumulados, sin descansos)



si tomamos el desvío a nuestra izquierda descendemos hacia el Tollo del Amor en el remanso del río Cabriel. Continuamos la pista y a 500 metros llegamos a la Hoz de Vicente (6). Realmente espectacular. Mucho cuidado si tomamos la bajada (300 metros) hacia el borde del cortado, precaución ante todo.

Continuamos por la pista en dirección E y descendemos hacia el barranco de Juan Martínez y volvemos a ascender hacia un cruce y giramos hacia nuestra izquierda para llegar a la Hoz del Rabo de la Sartén (7). Nueva visión de primera magnitud con la Sierra de Los Cuchillares delante de nosotros.

Retomamos nuestros pasos, volvemos a la pista y nos dirigimos en suave ascenso al Mirador de La Fonseca (8), lugar de una increíble belleza. Hay mesetas y zona para descansar y, sobre todo, admirar.

Seguimos en dirección E, con importantes masas forestales a ambos lados, hasta llegar al cruce de Los Carriles (9) desde donde siguiendo la señalización comenzamos el descenso por el barranco de La Peña hasta llegar a una zona de cultivo de

cereal, olivos y viñas, encontrándonos con el cruce inicial (2) desde donde volvemos al punto de partida (1) en Fuente La Oliva.

Luis García Aragonés



BARRANCO DEL LLOSAR

UN BARRANCO DE LA SIERRA DE BERNIA

Lo descubrimos por casualidad, un día mirando un mapa y yo diciéndole a Heike “vamos a abrir un barranco nuevo que parece tiene posibilidades”. Bueno, al llegar a la primera cabecera importante descubrimos que ya estaba abierto. Al final hicimos el descenso pero con una ilusión distinta.

El barranco se abrió sobre marzo del 2013 y está equipado completamente con químicos, pero dependiendo por donde le entremos, veremos algunos naturales.

No está excesivamente excavado y lo podemos considerar como un barranco abierto aunque tiene alguna vertical importante y divertida. Es un barranco de coleccionista, pero que por su acceso y retorno, se repetirá bastante. Además, tiene unas vistas impresionantes, como sus hermanos, barranco Fondo, barranco del Paret, barranco de Pinar de Calces y el barranco de la Vieja.

El retorno es bastante evidente, ya que al llegar a dos grandes bloques, veremos una especie de caseta de pozo a mano derecha, al llegar a la caseta veremos que hay un camino que nos depositará directamente en el primer parking.

Hay varias posibilidades de escape durante la primera mitad del barranco, si optamos por el margen derecho, llegaremos siempre a la carretera y de ahí a los coches.

Si solo disponemos de un coche, la mejor opción es dejarlo en alguno de los huecos que hay en mitad de la subida, de esta forma solo tendremos que andar la mitad.

Acceso:

Desde la AP-7 salida en Calpe, deberemos tomar dirección a Callosa d'en Sarrià por la CV-755. Pasaremos Altea la Vella y a la altura del km 3 (un poco antes de llegar a este punto kilométrico) deberemos tomar un camino asfaltado que va hacia la derecha.

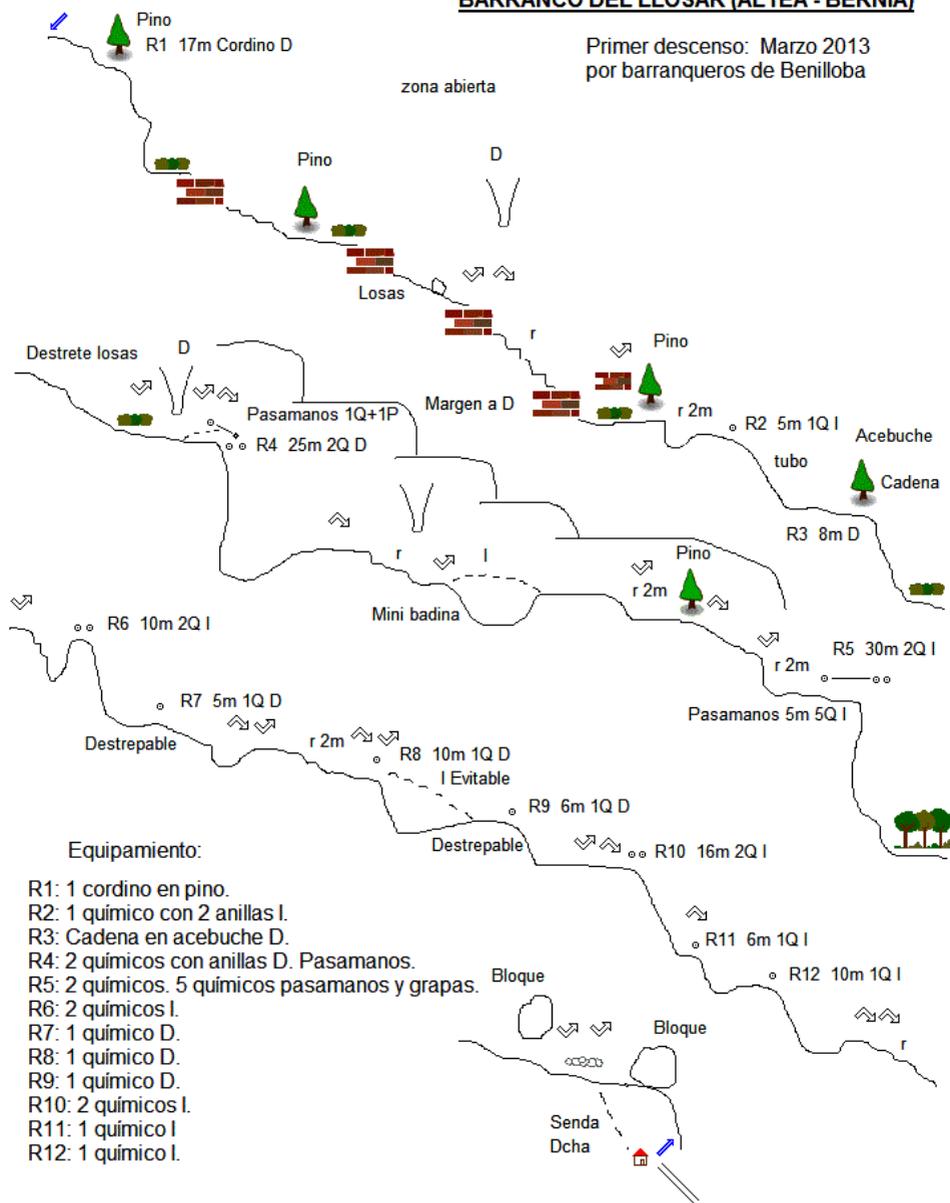
Esta carretera nos lleva directamente hasta el área recreativa de la Serra de Bernia, se puede dejar un coche justo en el último chalet (30S 755721 4281532) ya que es el punto de salida. Para alcanzar la cabecera del barranco seguiremos subiendo unos 1800m hasta una curva a la izquierda donde dejaremos el segundo coche (30S 755893 4282692). Datum Europa 1950.





BARRANCO DEL LLOSAR (ALTEA - BERNIA)

Primer descenso: Marzo 2013
por barranqueros de Benilloba



Leyenda		cañones y barrancos	
	Marmita		Marmita seca
	Sifón		Marmita trampa
	Entrada		Salida
	Escape		Giro
	Spit		Parabolt
	Químico		Puente de roca
	Peligro		Clavo
	Caos de bloques		Pasamanos
	Bosque		Senda
	Afluente		Presa
	Casa aislada		R Rápel
	Pueblo		r Resalte
	T Tobogán		S Salto



Subir un poco por la carretera y tomar el primer camino de tierra a nuestra derecha, éste nos lleva a unas ruinas, pasadlas hasta llegar a la entrada del cauce del barranco. Hay que bajar un poco por vegetación, pero es más que normal en estos barrancos. En poco tiempo encontraremos el primer rápel en un árbol.

Material:

No hace falta neopreno al tratarse de un barranco torrencial. Nosotros lo hicimos con una cuerda de 60m. Es interesante llevar también algo de material para reponer naturales.

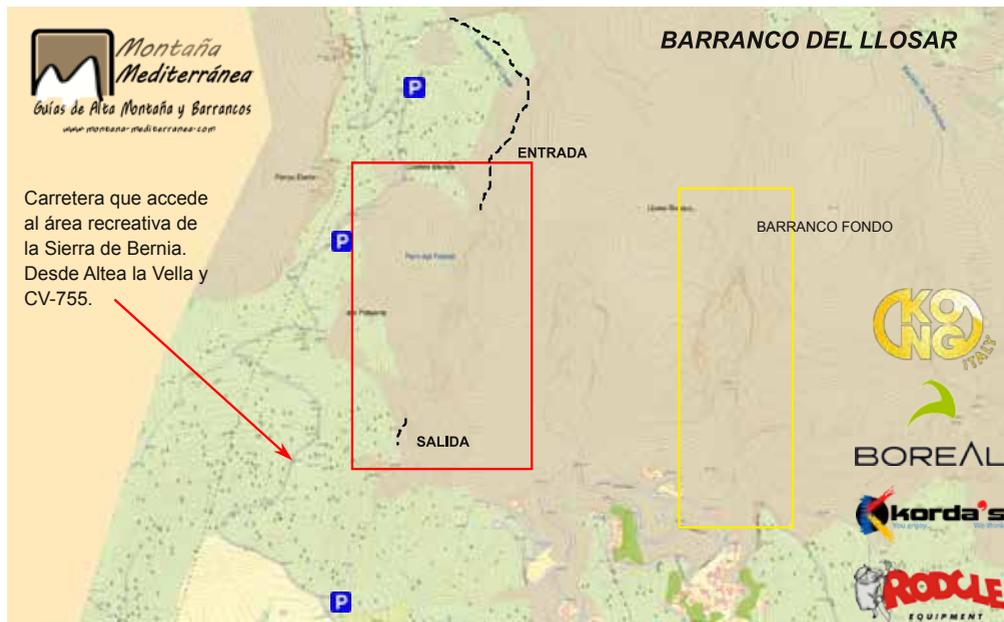
Época:

Es un barranco de orientación oeste, por lo que es recomendable entrarle temprano en la época veraniega, el resto del año (atención a días calurosos) se puede hacer sin problemas a cualquier hora.

Información de otros barrancos:

Se puede obtener más información de los barrancos de la zona en las webs www.barranquismo.net y en www.montana-mediterranea.com.

David Mora



Carretera que accede al área recreativa de la Sierra de Bernia. Desde Altea la Vella y CV-755.

DESNIVEL: 280m
LONGITUD: 1000m
1º DESCENSO: Marzo 2013



BARRANCOS DE LA SIERRA DE BERNIA

- BARRANC PAS DELS BANDOLERS o CURT
- BARRANC DE L'ESTRET DE CARDOS
- BARRANC DEL LLOSAR
- BARRANC FONDO
- BARRANC DE LA VIEJA
- BARRANC DEL PARET
- BARRANC DE PINAR DE CALCES



CRESTA DEL CAPURUTXO

“Capurutxo. Monte del término de la Font de la Figuera, comarca de la Costera. Tiene una altitud de 978 metros y está cerca del límite con la provincia de Albacete. Por su situación domina todo el valle de Montesa”.

Así hace referencia a esta montaña José Soler Carnicer, en su publicación “Pequeño diccionario de montaña de la Comunidad Valenciana”.

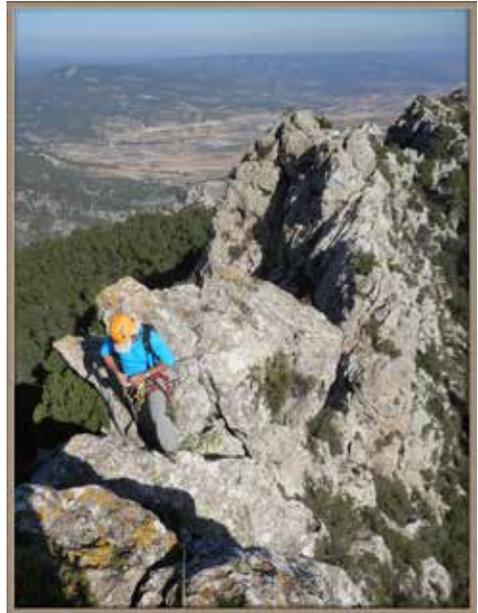
Existen varias descripciones sobre esta montaña y su ubicación, pero todas ellas coinciden en la síntesis con que se inicia este artículo.

Se denomina a toda la montaña como “El Capurutxo”, tiene una orientación del Suroeste a Noreste.

El cordal de la montaña consta de dos sectores separados por un collado inconfundible de 855m. altitud.

En el **sector septentrional** se ubica la cumbre conocida como El Capurutxo, de 899m. altitud. Desde esta cumbre desciende un espolón hacia el Este y a la población de la Font de la Figuera.

En el **sector meridional** es donde se sitúa la cumbre conocida como Peña Foradada de 978m. altitud. Es en este tramo del cordal donde se ubica en su vertiente Su-



reste, rocas verticales de más de 10 m. de desnivel.

Y en su vertiente Noroeste aparecen paredes verticales, que en algunos puntos llegan a medir más de 60m. de desnivel.

Con esta disposición se conforma lo que es una cresta rocosa en este sector meridional que termina en la cumbre más alta de toda la montaña.

Esta cresta es pequeña en su longitud, pero se caracteriza por presentar una completa variedad de agentes orográficos: alguna brecha considerable hacia su mitad, pequeños tramos de filo rocoso, tramos aéreos y también se puede apreciar el agujero natural que le da nombre a esta cumbre (Peña Foradada).

Pero no por ello se debe de dejar de lado las técnicas, tácticas, materiales de protección y la suficiente formación en seguridad para realizar esta cresta. Es sabido





que en la montaña no estamos exentos de riesgos.

Sin duda alguna es una zona apta para la iniciación en este tipo de actividad montañera como es la escalada en crestas.

El acceso

A la población de La Font de la Figuera se puede acceder por la carretera Nacional 344, bien llegando desde Valencia, Alicante o Almansa por sus respectivas carreteras.

Situándonos en la parte más alta de la población y junto al polígono industrial se encuentra un puente de nueva construcción. Se debe de cruzar este puente para salvar la nueva carretera de circunvalación y la vía férrea (ver mapa). Lo cual deja el casco urbano separado de la montaña.

Tomar el camino de asfalto hacia el Suroeste (se pueden seguir las marcas del Camino de Santiago y GR 239).

Tras unos 3,5 km. se encuentra un poste de señalización del GR 239 y también indica

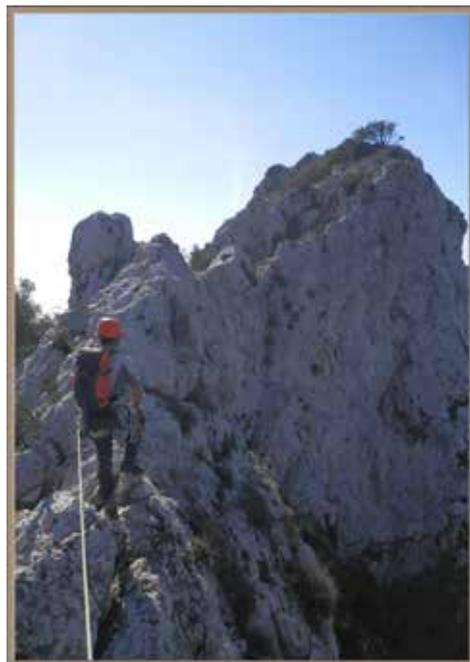
la subida por senda hacia el Capurutxo. En dirección Norte, remontaremos las primeras laderas y girar al Noreste por el cordal. Una vez situados al Suroeste de la cumbre de La Foradada, ésta se debe de flanquear por el Oeste, quedando sus paredes verticales al Este.

Llegados al collado principal de la montaña, encontramos el camino de acceso a la caseta de vigilancia forestal. Se debe seguir este camino hasta llegar a una curva a la derecha, estando a pocos metros de esta caseta de vigilancia. Es en este punto donde se inicia la cresta.

La cresta

Desde el inicio debemos disponer de los equipos de seguridad adecuados para este tipo de actividad.

Esta cresta la realizaremos del Noreste al Suroeste. El tramo inicial se puede realizar sin gran dificultad de progresión (I /II), alguna pequeña brecha y pequeño



paso a caballo (II+/III), para ir luego ganando ambiente de verticalidad en sus lados (III), llegamos la brecha más profunda y descendemos por su filo (III+), más de 5 m. de desnivel. A continuación trepar por la derecha o Noroeste y girar a la otra vertiente (III+/IV) para situarnos en lo más alto de este lugar, (opción de ascender por el filo V-).

Seguir por el filo de las rocas (III), hasta llegar al agujero natural. Desde aquí hasta la cumbre encontramos pasos aislados con poca dificultad (II).

Hay que prestar atención a la posibilidad de resbalar a causa de la humedad ambiental.

Descenso de la cumbre

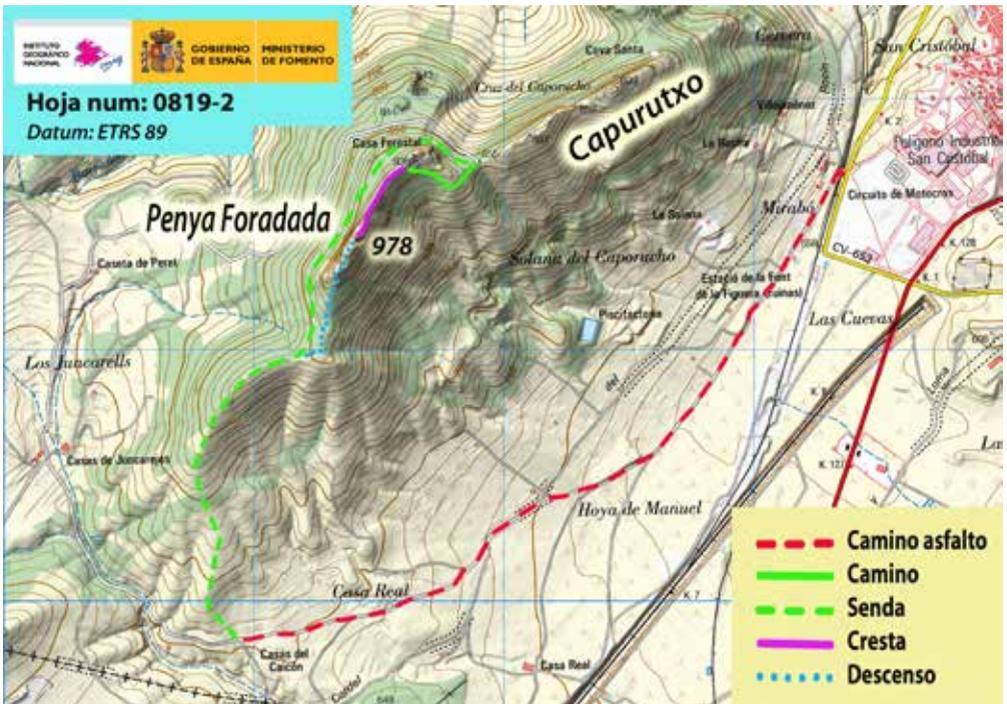
Es una cumbre llana y amplia flanqueada por paredes verticales.

El lugar más obvio para el descenso es seguir la línea del cordal que se ubica al Suroeste de esta cumbre.

Destreparemos por zona vertical de roca consistente, unos 10 m. (III+). Seguiremos descendiendo por senda poco visible ha-

Ficha técnica.

Acceso por camino	3,5 km	Dificultad	Tiempo estimado
Tramo de senda hasta la cresta	3,3 km	Caminando	1h
Cresta	350 m	III (máx IV)	1h 30'
Senda descenso de la cumbre	530 m	10 m. III+	15'
Tramo de senda hasta el camino	2,3 km	Caminando	20'
Material técnico de seguridad aconsejado	Equipo personal de escalada. Cuerda de 30 m. Juego de empotradores. Cintas largas.		





FEMECV / Cresteando en el Valle de Montesa

cia el Suroeste, llegando a la senda que nos sirvió de acceso. Seguir por ella en la misma dirección hasta el camino de asfalto donde se ubica el GR 239.

Existen más combinaciones para realizar esta pequeña cresta.

Texto: Leandro Irlés

Fotografías: Leandro Irlés y David Collado



VIA FERRATA LA MUELA



Llevo ya varios años dedicándome casi exclusivamente a recorrer y recopilar datos de vías ferratas. Esta actividad de montaña me fascina, y

cuando me propusieron escribir una reseña sobre una ferrata de la provincia de Castellón decidí utilizar y presentaros una aplicación para Android e IOS que estoy probando y pronto será posible descargarla desde cualquier app store.

Está siendo desarrollada por madeinmountain, y como no podía ser de otra manera, su finalidad es hacer una actividad más segura. Entre otras funciones tenemos, búsqueda de ferratas cercanas al punto donde nos encontremos, dificultad y material necesario para realizarla, meteo prevista, cómo llegar hasta el parking mediante googlemaps, track de aproximación y retorno hasta desde la ferrata e información escrita. Con fotos que la convierten en un complemento tecnológico para las actividades de montaña de primer orden, además dispone de un sistema que nos permite navegar offline con mínimo gasto de batería.

Pues bien, teniendo claro la ferrata que quería hacer encendí la aplicación desde casa y en la primera pantalla me advirtió que *"esta app es una ayuda para localizar, acceder y aproximarse a itinerarios de montaña"*. Además aparece *"Debes recordar que su precisión depende de numerosos factores como la exactitud en el posicionamiento de tu dispositivo, cobertura telefónica y satelital, así como de la carga de la batería. En montaña toda*

ayuda de dispositivos electrónicos debe ser considerarse un recurso más y no debemos dejar toda nuestra confianza en ellos. En ningún caso estos deben sustituir conocimientos de orientación en montaña así como una planificación adecuada al tipo de actividad", sabia advertencia.



Foto 1

A continuación sale una primera pantalla con las ferratas que se encuentran a nuestro alrededor y tenemos la posibilidad de verlo en mapa (foto 1) o en serie con una foto a su lado, que muestra desde la ferrata más cercana a más alejada (foto 2). Esta pantalla incluye un buscador

mediante el nombre de ésta o de su localidad nos ayudará a encontrarla. Una vez la tengamos localizada la abrimos y podremos ver toda la información escrita y visual, croquis clásico y descripción de la actividad a realizar. Esta información es muy útil porque nos ayudará a planificar el material necesario, tiempos de actividad, dificultad, coordenadas, ... la información de la ferrata de la Muela que es la que quiero mostraros y que he podido obtener de la app os la pongo ordenada al final del artículo.

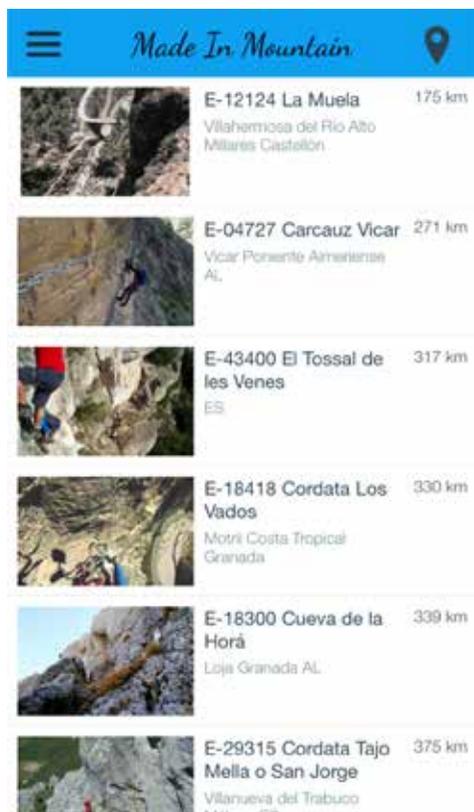


Foto 2

Esto no es más que el principio, porque ahora es el momento de saber el tiempo de desplazamiento desde donde estamos hasta el parking de acceso a la ferrata de



Foto 3

la Muela. Sólo tendríamos que pulsar en el icono (foto 3) y sobre googlemaps nos facilita un cálculo de tiempo e itinerarios posibles sobre carreteras para su acceso. (foto 4)

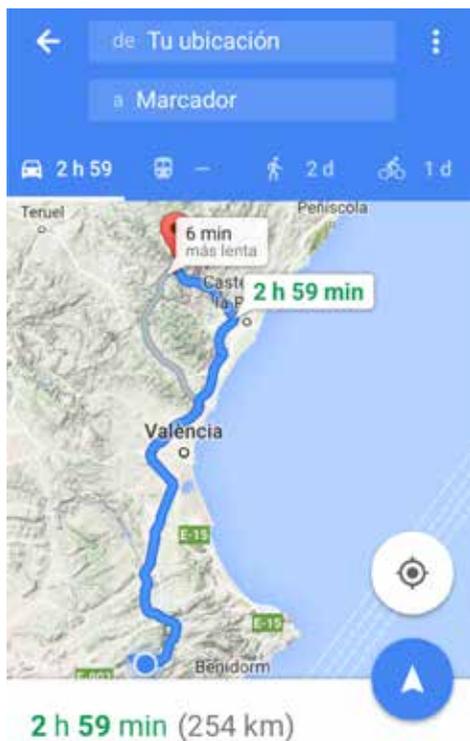


Foto 4

Y una vez en el parking podremos echar otra vez mano de la app para ver el track de aproximación sobre mapa que nos ayudará para llegar hasta la base de la vía ferrata, y del mismo modo cuando terminemos la vía podremos volver a utilizar la app para posicionarnos y mediante track en mapa para seguir el camino hasta volver al coche.

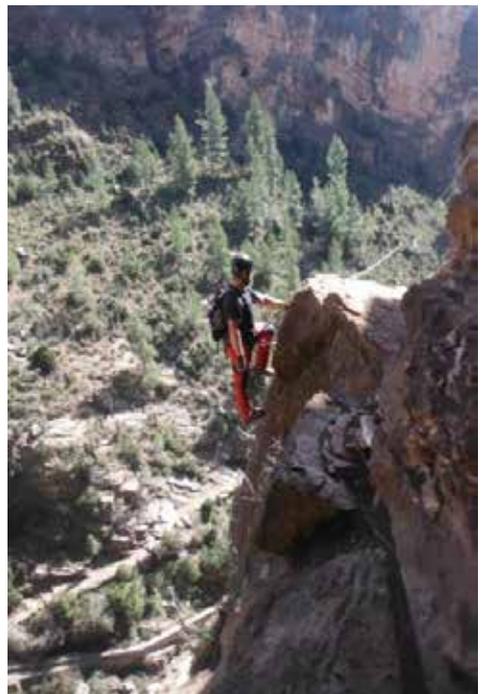
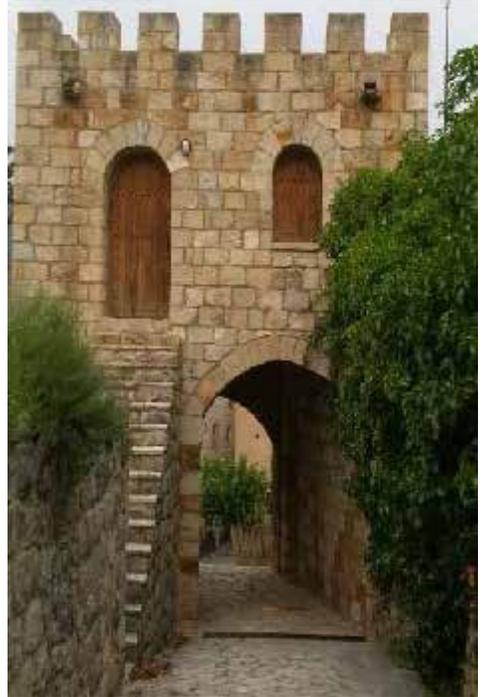
A continuación veremos la ficha de acceso y una foto representativa de la ferrata, así como el tiempo que tendremos el mismo día que miramos en la APP y los siguientes 3 consecutivos. También las temperaturas máximas y mínimas, la velocidad del viento cada día y la probabilidad de lluvia. (foto 5)



Foto 5

La línea amarilla es la aproximación a pie desde el parking, la línea roja es el recorrido de la ferrata y la línea verde, es el retorno, incluyendo el descenso con cuerda hasta el parking.

En breve estarán los enlaces de descarga de la APP, en App Store y Google Play, gracias. **Ayúdanos a hacer las montañas más seguras.**





Información que podremos encontrar en la aplicación ferratas madeinmountain.

Nos trasladamos a la población de Villahermosa del Río en la maravillosa provincia de Castellón y enmarcado en la comarca del Alto Mijares.

A una distancia de 58 km de Castellón, se alza sobre una magnífica colina a sus 730m sobre el nivel del mar y en un enclave sorprendente, con el serpenteante paso del río Carbo y a los pies del Penyagolosa. Rodeado y envuelto por altiplanos, muelas con perfilados cortados rocosos así como caídas verticales, todo custodiado por magníficos montes como el Penyagolosa, la Sierra de la Batalla, Marcén, Penyagolosilla y Torre Alta.

Con un amplio abanico de hermosas rutas y excursiones a realizar, una gran variedad de hospedajes para descansar y re-

poner fuerzas, así como restaurantes para saciar nuestra sed y hambre para poder seguir a por más.

Y no menos importante visitar el patrimonio de este magnífico pueblo, su piscifactoría, las imponentes murallas de su castillo, sus ermitas y sus alrededores.

-País: España.

-Provincia: Castellón.

-Acceso desde: Villahermosa del Río.

-Catalogada: K2 a K3.

-Combinación de vehículos: No.

-Cuerda: no obligatoria.

-Vertiente: Oeste. -Época: Todo el año.

-Zona o macizo: Penyagolosa (Dentro del Barranco de la Hoz).

-Coord. GPS del inicio ferrata: UTM 30T X719880, Y4453071 sobre datum WGS84.

-**Coord. GPS del final ferrata:** UTM 30T X719841, Y 4453170 sobre datum WGS84.

-**Altura Inicio Ferrata:** 680m.

-**Altura Final Ferrata:** 773.

-**Longitud Equipado:** 143m.

-**Longitud Total Actividad:** 1.7km.

-**Desnivel Ferrata:** 95m.

-**Desplomes:** 0.

-**Puentes:** 0.

-**Combinable con:** Cualquier actividad cercana.

-**Iniciación:** Si.

-**Observaciones:** Prohibiciones, no se conocen.

-**Horario de aproximación:** 30min.

-**Horario de ascenso:** 45min.

-**Horario de retorno:** 10min.

-**Cobertura Telefónica:** Regular.

-**Especies amenazadas:** En todos los hábitats viven animales y plantas que merecen nuestro respeto.

Acceso en coche: Llegaremos a Villahermosa del Río por la cv-175 una vez entremos en la población ascenderemos por la calle hasta llegar a la plaza de la Iglesia y aparcaremos. UTM 30T X719785, Y4452814 WGS84.

Aproximación a pie: Desde este punto descenderemos por la calle de entrada hasta volver a la cv-175 y nos dirigiremos hacia la izquierda buscando el viaducto y el punto kilométrico 10.

Una vez aquí descenderemos por la antigua carretera en dirección al puente que hay encima del río Carbo y en el cual se sitúa el panel informativo de la vía ferrata y desde ahí seguir la senda que nos conduce a pie de la ferrata.

También antes de llegar a la cv-175 a la izquierda al descender existe la posibilidad de destrepar por una grieta conocida como cueva de la Guerra Antigua la cual nos conduce a la senda de inicio de la ferrata extremando precauciones por su dificultad y estado.

Descripción: Se trata de un trayecto que en su inicio transcurre en horizontal y luego empieza a ascender hasta llegar a una repisa donde nos espera un pasamanos provisto de una cadena, la cual nos conduce al paso más atlético de la vía con un corto desplome, para continuar hasta la siguiente.

Vuelve a ascender hasta finalizar en otro tramo horizontal, nos acercaremos a una pequeña repisa y continua hasta la siguiente repisa.

Ya desde aquí solo queda el último tramo vertical al lado de una pequeña cascada de agua dependiendo de la estación, éste está un poco desplomado, que nos conduce a las murallas del mirador de la Muela donde termina y podremos disfrutar de las maravillosas vistas.

Retorno: Desde este punto nos dirigiremos por la calle que discurre por en medio del polideportivo y la piscina municipal, la cual nos lleva a la plaza de la iglesia donde hemos dejado el vehículo.

Escapes: a lo largo de la ferrata existen puntos de anclaje con anillas para poder descender en rapeles de unos 30 metros o por medio la ferrata como necesidad y sabiendo las técnicas pertinentes.

Promotor: Gracias al Ayuntamiento de Villahermosa del Río, por su afán de impulsar y mejorar la oferta de turismo de naturaleza, ya de por sí muy relevante y gracias también a la Cooperativa de Tu-



rismo Activo y Guías Profesionales Viunatura, por realizarla.

Puntos de información: En la web del ayuntamiento de Villahermosa del Río o en la web de Viunatura.

Hazael Abad Faus
Carmina García Anduix



La travesía del **TOUR DEL CANIGÓ**

Vuelta a la montaña sagrada de los Catalanes www.tourdelcanigo.com

El Canigó se levanta imponente entre las comarcas norcatalanas del Conflent, el Vallespir y el Rosselló, y se divisa próximo desde el Empordà y la provincia de Girona en general. Es un lugar altamente emblemático que ha sido fuente de inspiración de poetas, leyendas y dichos populares; y hogar, durante centurias, de leñadores, ganaderos, pastores, forjadores, campesinos, monjes, bandoleros, arrieros, carboneros, peregrinos, naturalistas, excursionistas ... Fascinado e intrigado por su elevada silueta, el ser humano temió, respetó, admiró y conquistó esta cima glorificada por los relatos y las leyendas. Considerada durante mucho tiempo la montaña más alta de los Pirineos, el macizo del Canigó se fue convirtiendo con el tiempo en la montaña sagrada de los catalanes.

En toda la Cordillera Pirenaica no encontramos unos desniveles tan destacados como los que presenta este macizo respecto las llanuras que lo rodean, 2.700 metros situadas al nivel del mar. No es de extrañar que hasta bien entrado el siglo XVIII se mantuviera la creencia inmemorial que el Canigó era la montaña más alta de los Pirineos, su proximidad al Mediterráneo, a menos de 40 km en línea recta, lo convertía en una señal inequívoca para todos los navegantes.

Para conocer a fondo el último gran macizo de los Pirineos os proponemos el Tour del Canigó, una travesía de senderismo de cuatro etapas (64 km) que da la vuelta a todo el macizo con la opción de coronar la cima, de 2.784 m de altitud. Sin dificultades técnicas, la travesía hace parada en cada uno de sus puntos cardinales: San Guillem en el sur, Vetera al este, Cortalets al norte y Marialles a poniente. Las cuatro orientaciones geográficas de las cuatro etapas, el elevado gradiente altitudinal y la proximidad al Mediterráneo convierten la travesía en un espectáculo de la diversidad florística. Entre los 892 y los 2.784 metros de altitud, los senderos se adentran en profundos hayedos atlánticos cargados de musgos o en bosques arbustivos más propios del secano, pasando por los perfiles abruptos del Pirineo más escarpado.





La travesía: funcionamiento

Hay que saber

- Los cuatro puntos de paso indispensables del Tour del Canigó son el refugio de San Guillem de Combret (sur), el refugio de Vetera (este), el refugio de Cortalets (norte) y el refugio de Marialles (oeste).
- Prats de Molló está a escasas dos hora de Barcelona, y los pueblos de paso son Vic, Ripoll y Camprodon.
- El período de funcionamiento de la travesía es la temporada de verano (junio a septiembre).

Toda la travesía está señalizada sobre el terreno. En las explicaciones de cada etapa hay especificados los colores de la señalización existente, que no son siempre los mismos.

- Una central de reservas facilita la contratación de los cuatro alojamientos, y entrega a los participantes un mapa 1:25.000 de la editorial Alpina, una camiseta, y una serie de obsequios vinculados con el territorio: www.tourdelcanigo.com

A vuestra medida

- La travesía se puede empezar a San Guillem, Vetera, Cortalets o Marialles.
- El sentido horario / antihorario son indiferentes.
- Escribiendo a info@tourdelcanigo.com os solucionaran todas las dudas que planteéis.



Tour del Canigó

TOUR DEL CANIGÓ
Vuelta a la montaña sagrada de los Catalanes
www.tourdelcanigo.com

Otra posibilidad es la travesía
Refugis del Torb, www.refugisdeltorb.com

En cualquiera de las dos rutas,
los federados de la FEMECV
tienen 15 € de descuento en la reserva en los alojamientos.



Etapa La Llau - Sant Guillem - Vetera

El lugar inicial de referencia de la travesía es el pintoresco pueblo de Prats de Molló, donde varios hoteles pueden hacernos sentir como en casa. En San Guillem un refugio guardado nos espera, punto cardinal sur de la travesía, para pasar la primera noche, al que llegaremos tras una hora y media a pie. La etapa hasta Vetera es un bonito flanqueo sobre el Alto Vallespir y la Alta Garrotxa, por la Reserva Natural de Prats de Molló, con grandes vistas panorámicas desde el Comanegra al Bassegoda, y desde el Roc de Frausa y la Albera a la llanura del Rossellón y el mar. La ermita románica de Sant Guillem de Combret (s.XII), declarada Monumento Histórico de Francia, da el pistoletazo de salida a la etapa de la vertiente sur del macizo del Canigó. Es la etapa más larga de la travesía.

Ficha técnica:

- Distancia: 22,3 km
- Altitud min: 892 m
- Desnivel ascendente acumulado: 1.587 m
- Tiempo estimado: 07:00-8:30 h
- Altitud máx: 1.730 m
- Desnivel descendente acumulado: 969 m



Etapa Vetera - Cortalets

Esta etapa es un magnífico flanqueo con vistas a la llanura del Rosellón, el lago de Salses y el mar, 1.500 metros más abajo, dibujando el sorprendente contraste entre los bosques húmedos y musgosos, y la llanura mediterránea. Llamada "El Balcón del Canigó" por sus



vistas panorámicas, entraremos en los bosques frondosos norpirenaicos, entremezclados de abetales, hayedos y abedulares, y encontraremos los restos de un avión Dakota británico, caído el otoño de 1961, a 20 minutos de Cortalets, exactamente a la altura del GR-10.

Ficha técnica:

- Distancia: 16 km
- Altitud min: 1.479 m
- Desnivel ascendente acumulado: 952 m
- Tiempo estimado: 5-6 h
- Altitud máx: 2.198 m
- Desnivel descendente acumulado: 302 m

Etapa Cortalets - Marialles por La Pica del Canigó

El ascenso a la montaña mítica, objetivo culminante de esta travesía. Esta etapa de grandes vistas accede a la Pica por su cara norte, bastante suave, y hace el descenso por la cara sur, mucho más abrupta, ofreciendo lugares tan espectaculares como la Chimenea, la roca del Gendarme o el ancho valle de Cadí. Un mismo vistazo nos ofrece simultáneamente las espectaculares paredes de la Brecha Durier y el Pico de Barbet, junto con la llanura del Rosellón y el mar Mediterráneo, del que nos separa un desnivel de 2.784 m.

Ficha técnica:

- Distancia: 13, 15 km
- Altitud min: 1.686 m
- Desnivel ascendente acumulado: 648 m
- Tiempo estimado: 05:30 h - 6.30 h
- Altitud max: 2.784 m
- Desnivel descendente acumulado: 1098 m

Etapa Marialles - Sant Guillem - La Llau

Cuarta y última etapa entre los puntos cardinales Oeste y Sur de la travesía, que pasa por el punto más alto de todo el recorrido más allá de la cima: el Pla Guillem (2.277 m). Se nos abren vistas desde el Carlit a la Garrotxa, y desde el Bastiments el Golfo de Roses, 360° de panorámicas excepcionales en el punto de enlace entre el Macizo del Canigó y la Montaña de Rojà, camino de Ulldeter. Los diversos cambios de dirección que toma el recorrido permiten intercalar la vegetación mediterránea arbustiva con los bosques sombríos de hayedo y abetos. En Sant Guillem cerraremos el círculo y bajaremos a buscar el coche en La Llau.

Ficha técnica:

- Distancia: 23 km
- Altitud min: 892 m
- Desnivel ascendente acumulado: 797 m
- Tiempo estimado: 7-8 h
- Altitud max: 2.285 m
- Desnivel descendente acumulado: 1.605 m

Xavier Grivé





SITUACIONES DE RIESGO PARA LA SALUD DE LOS CORREDORES POR MONTAÑA

Cómo resolverlas

Todos los deportes realizados en la montaña suponen un riesgo añadido sobre la seguridad y salud del deportista. Dentro de estos deportes uno de los que más ha crecido en número de participantes y competiciones son las carreras por montaña. Actualmente son muchas las ofertas de competiciones que salpican el calendario con distancias y dificultades muy diferentes, desde kilómetros verticales hasta Ultra Trails que superan las 100 millas. El denominador común es más carreras, más competidores, edad media más elevada y mayor número de accidentes y problemas médicos durante las carreras. Ante esta situación tanto las organizaciones como las propias federaciones informan de los potenciales riesgos contra la salud y obligan, de momento, a la necesidad para participar en determinadas competiciones de un material mínimo obligatorio, y como no, de las ventajas indiscutibles de estar federado, no sólo para la competición sino para entrenar o disfrutar de nuestro deporte en la montaña. Ante esta situación el objetivo primordial no es otro que la prevención, que a la postre es el mejor tratamiento. Debemos conocer todos los potenciales riesgos, cómo evitarlos y una vez aparecen cómo poder actuar con los medios que disponemos en ese momento. Hemos intentado resumir las más importantes y frecuentes situaciones de riesgo para la salud en las carreras por montaña en:

1-Mal de Altura en Montaña (MAM)

Suele aparecer a partir de los 1500-2000 metros de altura, donde desciende tanto la presión atmosférica como la concentración de oxígeno. No se suelen superar los 2000 metros en la mayoría de carreras, pero si algunas transcurren con medias superiores. Es por ello importante conocer la ruta o carrera que vamos a realizar. Los síntomas a veces son muy inespecíficos (dolor de cabeza, náuseas, vómitos, mareo...) y difíciles de valorar durante una competición. Son muchos los factores que pueden predisponer al mal de altura como puede ser la propia deshidratación. La mejor prevención es una buena hidratación, poder entrenar y acondicionarse a la altura, aunque la mayoría de ocasiones eso es complicado. Ante cualquier sensación de que el cuerpo no responde acorde al nivel de exigencia y los síntomas antes referidos van agravándose, la mejor solución es no progresar en el ascenso y plantear, dependiendo de la gravedad, comunicarlo a la organización para planificar el descenso o rescate dependiendo de la situación clínica y el tipo de terreno.

2-Agresiones físicas (Traumatismos, heridas con hemorragias)

De las situaciones y problemas médicos más frecuentes que podemos encontrar. Nunca subestimar, por pequeño o banal que parezca el problema. Este año una pareja de corredores experimentados que salieron a entrenar por la conocida ruta



Camí de Vents, uno de ellos sufrió una caída con un fuerte traumatismo en la pierna, obligó a activar un rescate urgente, no obstante entró en parada cardiorespiratoria por hipotermia y falleció, a pesar de ser trasladado a un hospital. De un pequeño problema la montaña puede agravar cualquier situación médica hasta conducirla a un fatal desenlace. En ese sentido nunca hay que subestimar el papel que puede tener el llevar material en una mochila, aunque sea para entrenar, donde además de hidratación, nutrición y manta térmica, es necesario llevar cortavientos o membranas impermeabilizantes. Con una temperatura de 20° es suficiente para que pudiera aparecer hipotermia. Ante cualquier traumatismo lo primero es tapar o abrigar al corredor, utilizar si es necesario la manta térmica para calentar (color dorado al exterior), inmovilizar, avisar a emergencias si no puede deambular y valorar si existe una hemorragia asociada. Una hemorragia es una salida de sangre al exterior. Cualquier hemorragia puede convertirse en otra situación de gravedad, ya que se pueden producir grandes pérdidas de sangre y eso puede provocar una situación fatal. Ante cualquier sangrado hay que actuar rápida-

mente comprimiendo directamente sobre la zona, no es necesario perder el tiempo limpiando la herida. Podemos utilizar una bandana, camiseta o cualquier prenda. No es recomendable realizar el torniquete, y menos cuando uno no tiene los conocimientos, ya que el riesgo de poder complicar la situación es mayor.

3-Alteraciones de la temperatura corporal (Hipo e hipertermia)

Las condiciones climáticas, aclimatación e hidratación son factores determinantes que pueden alterar nuestra temperatura corporal. La hipotermia no es más que un descenso de la temperatura corporal por debajo de los 36°. Cuando desciende por debajo de los 32° puede un corredor entrar en coma y parada cardiorespiratoria.



La mejor prevención es siempre disponer del material adecuado (cortavientos, chaquetas, manguitos..), buena hidratación y aporte calórico. En el 2012 un experimentado corredor (Tofol Castanyer) durante la *Cavalls de Vent*, sufrió una grave hipotermia que requirió atención urgente e ingreso hospitalario. Existe una corriente actual en escatimar con el material obligatorio para conseguir un menor peso de las mochilas. Ese pequeño ahorro de

peso puede tener fatales consecuencias. Sospecharemos una hipotermia cuando la temperatura ambiente descienda, encontremos al corredor con la piel fría y otros síntomas como "tiritonas" o contracciones musculares. Rápidamente hay que calentar al paciente. Intentar llevarlo a una zona con exposición al sol, taparlo con ropa y utilizar la manta térmica, hidratarlo con bebidas (si hay calientes mejor), y si es necesario utilizar directamente nuestro propio cuerpo para poder calentarlo. Nunca recomendarle seguir corriendo ni administrar bebidas alcohólicas.

El otro extremo es la hipertermia o "golpe de calor" que es el aumento de temperatura corporal por encima de los 40°. Una buena hidratación y protegerse contra el calor es clave, a parte de una buena aclimatación previa.

Durante la carrera *Transvulcania* en 2012, el famoso corredor Kilian Jornet, sufrió un importante golpe de calor que se relacionó con la falta de aclimatación ya que hacia pocos días que había finalizado las competiciones de Esquí por Montaña. Ante una situación de hipotermia rápidamente quitaremos la ropa del corredor, lo trasladaremos a un lugar con sombra, intentar mojarlo con agua y ventilar con un improvisado abanico. Nunca sumergirlo en agua fría si se desconoce esta técnica.

4-Alteraciones Hidroelectrolíticas (Deshidratación e Hiponatremia)

Se insiste siempre durante las carreras y entrenamientos en disponer de un sistema de hidratación que asegure el poder administrar las cantidades hídricas necesarias. Es importante además que se acompañe esa hidratación de aportes de electrolitos (fundamentalmente y más importante el sodio, entre 450-1100 mg/L) y calórico



(glucosa o similares). Normalmente los preparados comerciales de bebidas isotónica suelen ser escasos en sodio, por lo que es recomendable suplementar en carrera con alimentos con alto contenido en sodio (jamón, frutos secos, alimentos salados o incluso sal doméstica). La hidratación es fundamental tanto cuando la temperatura ambiente es elevada como reducida. Una persona de unos 70 Kg con una temperatura ambiente de 30° puede requerir hasta 1-1,5 litros de líquido (incluyendo glucosa y electrolitos) por hora. Es fundamental prevenir la deshidratación y empezar a hidratarlos desde el inicio de carrera, cantidades moderadas de 150-250 ml cada 15 minutos y no esperar a beber cuando aparece la sed. La sed es un mal indicador, cuando aparece ya existe un cierto grado de deshidratación. Otro indicador es la cantidad y color de la orina. Si en una carrera larga pasan horas sin orinar o la cantidad es pequeña y más concentrada en su color son signos



de deshidratación. La deshidratación puede empeorar todas las situaciones anteriormente citadas como el Mal de Altura, Hipo e Hipertermia. Siempre es necesario conseguir un nivel de hidratación óptimo y contabilizar mentalmente la cantidad de líquido ingerido en un tiempo determinado e ir compensando si es necesario.

5-Parada cardiorespiratoria

Es la situación más crítica que podemos encontrar en carrera. La causa más frecuente suele ser cardíaca y suelen ser corredores que desconocían que sufrían esa patología y no se habían sometido a reconocimientos médicos preparticipación. A partir de los 35 años aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, fundamentalmente infartos de miocardio. La competición es un desencadenante fatal.



Ante una situación de parada, lo primero es asegurarse de si está inconsciente, llamarle enérgicamente. Seguidamente comprobar si tiene pulso y respira. Si se confirma que es una parada cardiorespiratoria, lo primero es trasladar o arrastrar al corredor a un lugar seguro y estable, avisar a emergencias e iniciar las maniobras de reanimación cardiopulmonar básicas. La montaña no suele disponer de asistencias inmediatas sanitarias, por

lo que no solo es recomendable, sino debería ser obligatorio el estar debidamente formado y constantemente actualizado en este tipo de maniobras. Desde la federación se hace especial hincapié en adquirir los conocimientos y habilidades necesarias para poder realizarlas. Sus propios técnicos y árbitros la incluyen en su formación, aunque es imperativo que se extienda a corredores, colaboradores y todo el personal implicado en carrera. Unas maniobras de reanimación cardiopulmonar se pueden aprender sin grandes esfuerzos y en breve tiempo y pueden salvar muchas vidas (más del 70% si se realiza rápidamente).



La montaña y los deportes que se pueden practicar en ese maravilloso escenario son de una belleza y atractivo insuperable. La otra cara es la tragedia que siempre está acompañada de un desconocimiento y de subestimar las situaciones de potencial riesgo. En la montaña todos somos corresponsables, debemos siempre estar preparados y actuar rápidamente, y en la medida de lo que se posible anticiparnos y prevenir.

Darío Sanmiguel Cervera
Corredor de Ultra Trails
Médico Especialista en Cardiología
Miembro del Consejo Asesor Científico
FEDME

USO DE LOS RADIOTRANSMISORES

PMR 446

La iniciativa Canal 7 Subtono 7

La Iniciativa #Canal77PMR pretende aumentar la seguridad de todas aquellas personas que realizan actividades en la montaña portando una pequeña emisora/walkie sin licencia que pueden adquirir en cualquier gran superficie o por Internet.

Se ha establecido un canal único de comunicación (Canal 7 y subtono 7), ya que si utilizamos distintos canales, pierde todo el sentido.

La iniciativa consta de tres premisas:

1) Coordinación dentro del mismo grupo de montaña: En senderismo, escalada y descenso de barrancos permite la comunicación entre los integrantes de la cordada evitando posibles confusiones y accidentes.

2) Prestar o recibir ayuda de otros grupos montañeros que estén en las cercanías: En caso de necesitar ayuda urgente, al todos estar en el mismo canal podemos prestar/recibir auxilio de grupos que estén realizando actividades en las cercanías.

3) Comunicación directa con los Grupos de Rescate: En el caso de que hayamos pedido auxilio a los grupos de rescate por los medios habituales, éstos podrán contactar con nosotros en su aproximación al lugar, pudiéndoles ampliar la información y/o guiar con más precisión.

La Guardia Civil anuncia en su folleto la frecuencia 146.175 Mhz, muy extendida en su uso por los refugios de Aragón, pero ésta es solo posible utilizar si tenemos emisora y licencia para operar estos equipos, además de ser miembros de la REMER. En caso afirmativo, los equipos actuales permiten poner ambas frecuencias, siendo la iniciativa #Canal77PMR complementaria ya que ésta última es de uso libre y sin licencia (446.08125 Mhz Subtono 85.4).

Esta iniciativa no pretende modificar el procedimiento habitual de alerta ante emergencias ni tampoco sustituir al teléfono móvil, únicamente pretende dar a conocer una herramienta más que aporta seguridad en montaña.

¿Qué es PMR446?

Los equipos PMR446 (Private Mobile Radio) son radios de uso libre en la banda de UHF (70 cm) y en el rango de frecuencias de 446.000 - 446.100 MHz, de gran aceptación por el público en general, siendo usados tanto para actividades profesionales como de ocio. Su éxito radica, además de no necesitar licencia para portarlos y usarlos, en su fácil manejo, ya que carecen de cualidades excesivamente técnicas que impliquen un aprendizaje sobre radiotelefonía y su bajo coste. Estas emisoras (en la mayoría de los productos ofrecidos en el mercado como walky talkies de reducido tamaño) son muy sencillos de manejar incluso con una sola mano. Cuentan con la posibilidad de ser alimentados por pilas

comunes o recargables y ofrecen en muchos casos una amplia garantía de resistencia a golpes e incluso impermeabilidad al agua o la nieve. Estas emisoras pueden ser adquiridas en cualquier gran superficie o por internet, en el mercado hay una gran variedad de marcas y modelos. Desde esta web recomendamos la adquisición de estos equipos con funcionalidad de subtonos y doble escucha. Los equipos de gama baja no suelen traer estas características que son muy útiles.



Existen ocho canales de PMR446 separados por 12,5kHz de uno a otro. La regulación de esta banda permite una emisión máxima de 500mW de potencia.

¿Qué son los subtonos?

Los Subtonos CTCSS son unas señales que se emiten junto a la portadora y a nuestra voz, que permiten elegir qué señales vamos a oír y cuáles no. Cuando tenemos seleccionado un subtono, el Squelch, que es el silenciador del ruido del fondo, no permitirá que se oiga la señal que llega mientras el subtono del emisor no sea el que tenemos seleccionado. De esta manera podemos evitar molestias evitando conversaciones que nada tienen que ver con nosotros. Si elegimos el código o subtono 0 el sistema queda desactivado y podremos escuchar todas las conversaciones de todos los subtonos.

Emisora para complementar al teléfono móvil

Cierto es que el acceso al sistema de telefonía móvil es ya una realidad en casi el 100% de los ciudadanos menores de 50 años. Estos permiten, además del habla, enviar datos de geoposicionamiento e incluso video en tiempo real. Pero frente a sus maravillosas características, existen elementos necesarios para llevarlas a cabo que las merman. Los actuales teléfonos trabajan en frecuencias muy altas que requieren del uso de redes de repetidores a corta distancia, las cuales escasean en medios de montaña. Además sus baterías son en casi la totalidad de los modelos, propias del equipo y requieren de una recarga cada poco tiempo pues las prestaciones de los terminales las agotan de forma muy rápida.

La telefonía móvil es práctica cuando se dan las situaciones óptimas de carga y amplia cobertura. Pero debido a que estas condiciones en montaña no son las más comunes, se plantea el uso de un medio alternativo, eficaz, de gran rendimiento, de una aceptación ya calada entre el entorno de los practicantes de actividades de montaña y de bajo coste que garantice la comunicación entre los componentes del propio equipo o de grupos cercanos.

Modos de comunicación en montaña

Existen cuatro modos diferentes de comunicación en montaña mediante equipos PMR446:

Modo Cordada

Es aquel en el que la comunicación se produce entre dos o más personas dentro de un mismo equipo. Son comunicaciones hechas dentro del mismo grupo de senderismo, entre escalador y asegurador en una cordada o entre cabecera de rappel y final de cuerda. Es un modo muy directo y cercano, y resulta ser el que ocupa un mayor porcentaje de las comunicaciones en montaña. Se recomienda hacer un uso responsable y moderado de éste modo para no interferir a otros equipos. En caso de necesitar una comunicación constante, llegado el caso, se podría utilizar otro canal y mantener en escucha con otro equipo el canal de montaña o con la función de doble escucha de un mismo equipo (solo en equipos de gama media-alta)

Modo Contacto

Este es el que realiza entre personas o equipos no pertenecientes al mismo grupo e incluso realizando diferentes modalidades de montañismo. Muy útil para transmitirse información sobre el entorno, noticias de otros grupos e incluso solicitar/prestar ayuda en caso necesario.



Modo Info

No tienen por qué ser un modo en el cual se establezca comunicación entre dos o más grupos. Simplemente se trata de notificar incidencias, cambios en la meteorología o cualquier otra información sin esperar respuesta. Este modo es muy recomendable usar por ejemplo cuando se alcanza una cima y se reporta la situación en la misma, así como la viabilidad de acceder a ella. También es necesario hacer uso del mismo durante las operaciones de búsqueda de personas desaparecidas, reportando situación de los equipos que intervienen o solicitando ayuda a terceros.



Modo Enlace

En algunas ocasiones, los equipos pierden contacto por radio y un tercero tiene la capacidad de mantener conversación con ambos. Es este el que transmite los mensajes de uno a otro. Además, en operaciones de rescate, puede ser el que, debido a sus condiciones de buena comunicación e incluso cobertura telefónica, mantenga contacto con las dotaciones de socorro o helicópteros; notificando la posición del afectado, su situación y acciones que se están llevando a cabo en el lugar. Existe un quinto modo de comunicación a través de repetidor. No lo hemos incluido



dentro de los modos de trabajo ya que no en todas las zonas se encuentran repetidores físicos. En todos los casos, estos equipos son de pertenencia privada amateur de radioaficionados que los ceden para su uso por el resto de personas. Funcionan con el sistema conocido como "Loro" y lo que hacen es una grabación del mensaje y posteriormente lo emiten de nuevo. De esta forma funcionan de forma idéntica al Modo Enlace pero hay que acomodarse a su uso ya que entre mensaje y mensaje hay que esperar un espacio de tiempo ya que el receptor del mismo puede estar hablando y nosotros no escucharle. Es un sistema muy práctico que poco a poco va cogiendo más fuerza entre los aficionados a las radiocomunicaciones.



Cómo hablar por Radio

Cuando la comunicación se realiza dentro del propio grupo de trabajo, cordada o amigos, los modos de hablar se realizan de una forma relajada y coloquial, expresándonos de forma directa como lo haríamos si estuviéramos uno frente al otro charlando. Hay que tener en cuenta que el uso de radios no debe de estar restringido a comunicaciones de emergencia o de cierto carácter de seriedad, pero si debemos evitar saturar las comunicaciones por el Canal 7-7 ya que puede que estemos "pisando" otro reportes entre equipos o informaciones sobre la situación de otras personas o el entorno.

Además, el estar emitiendo de forma continua acelera el gasto de las baterías y eso puede provocar que en caso de necesidad carezcamos de las mismas y quedarnos... "sordos y/o mudos."

Por ello se recomienda hacer uso de la radio como sistema de comunicación y no de juego en montaña.

Existen unas pautas sobre los procedimientos que debemos saber y que se resumen en:

- Emite tu mensaje de forma clara. Evitando palabra que puedan generar equivocación y no ser comprendidas.
- Haz que tu mensaje sea claro, corto y conciso (CCC). No le "des vueltas" a las palabras, di: **QUÉ, DÓNDE, QUIÉN y CUÁNTOS** en tu primera comunicación y tu interlocutor conocerá lo que está pasando así como tu posición y afectados.
- Una vez que aprietes el botón de habla o **PTT (Push To Talk)** espera un segundo para comenzar a hablar, mantén el micrófono de la radio a una distancia de un palmo de la boca y orientado a la misma.

De igual forma, espera un segundo al soltar el PTT una vez que ya has terminado tu mensaje y así te aseguras que lo has emitido completamente.

- Evita al máximo los ruidos ambientales. El sonido de motores, viento, gente gritando y otros elementos del entorno pueden hacer que no se te reciba correctamente. En estas situaciones protege el espacio entre tu boca y el micrófono lo mejor que puedas.

Preguntas y respuestas por radio

En toda comunicación existen preguntas que deben ser concisas y claras. Del mismo modo, sus respuestas deben minimizar la posibilidad de mala interpretación y por ello resumirlas al máximo usando palabras clave son fundamentales. Esta es la razón por la cual en muchas ocasiones las respuestas se resumen en **AFIRMATIVO-SIERRA** o **NEGATIVO-NOVEMBER**.

Esto hace que la persona o equipo que está al otro lado de las ondas entienda perfectamente nuestra respuesta y proceda en consecuencia. En el caso de NO comprender su pregunta se deberá responder con **NEGATIVO-REPITA**. De forma intuitiva nuestro interlocutor será más claro hablando y preciso en sus palabras.

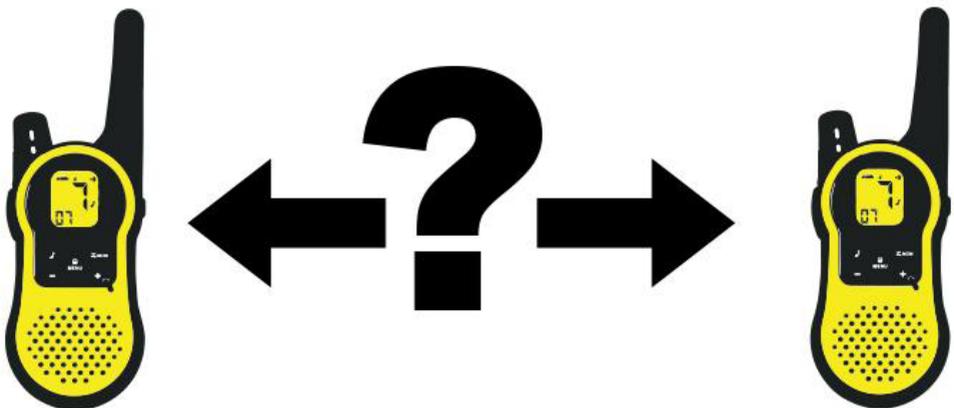
Existen casos en los cuales no se llega a comprender bien si se están dando una instrucción o por el contrario se está realizando una pregunta. Para cerciorarnos de ello, la persona que pregunta puede hacerlo añadiendo al principio la palabra **INTERROGO**. Por ejemplo:

- Vas a ir a la cima...
- Vas a ir a la cima...?
- **INTERROGO. Vas a ir a la cima...?**

En el tercer caso queda claro cuales son las intenciones del emisor sobre su receptor.

Alcance de un PMR446

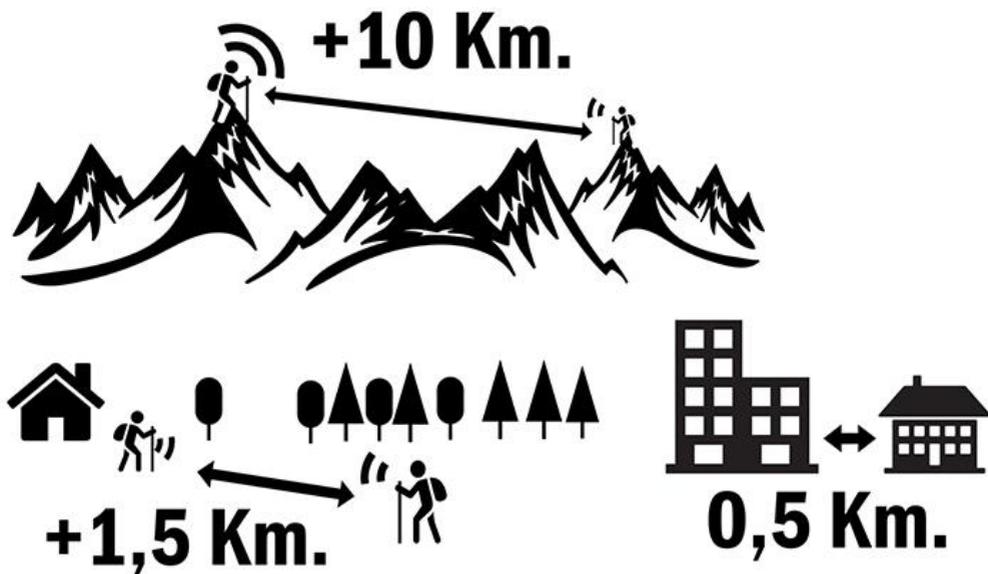
El alcance de una emisora PMR446 de uso libre no se puede definir con una sola cifra. Los PMR446 trabajan en 446 Mhz de la banda de UHF, con una longitud de onda de 70 cm y 0.5 watos de potencia. Estas restricciones son las que hacen que estos equipos no requieran licencia para operarlos. **Se podría definir de manera general que el alcance de un PMR446 es de un rango visual. Esto quiere decir, que si nuestro interlocutor está en nuestro campo de visión, podremos comunicar con él.**





Las ondas dependen de muchos aspectos, tales como la propagación, el entorno, la altitud y las condiciones atmosféricas. Éstas se degradan más cuando encuentran obstáculos de gran tamaño en su camino. Es por ello, que en ciudad, con grandes edificios de hormigón, tengamos alcances muy pequeños de solo cientos de metros. No obstante, el uso en ciudad no es objeto de esta iniciativa.

Cuando utilizamos un PMR446 en el monte, donde no tenemos obstáculos, pero si hay arbolado o barrancos, podremos alcanzar distancias de varios kilómetros.



Y en último caso, cuando nos colocamos en cimas elevadas, con grandes ángulos de visión, podemos alcanzar distancias de varias decenas de kilómetros sin ningún tipo de problema.

La mayor distancia alcanzada conocida con un PMR446 se hizo entre Canarias y Portugal el día 18 de Julio del año 2012 a las 9 de la noche aproximadamente aprovechando una apertura troposférica. Se alcanzó una distancia de 1.611 Km aproximadamente entre el norte de la isla de Tenerife y el norte de Portugal.

Adrian Brito

Montañero e ingeniero en radiocomunicaciones

Para saber más:

www.canal77pmr.com

RETOS Y MUJER

Mucho se habla de la importancia de la actividad física en nuestra vida cotidiana como un instrumento que nos acerca a una existencia más saludable y nos aporta cierta armonía entre el estrés diario y el equilibrio a nivel general.

Desde el punto de vista de la mujer aparecen diferentes variables, matices y puntos de vista con respecto a lo que conlleva la consecución de un reto u objetivo, sea cual sea el nivel de exigencia autoimpuesto.



Inicialmente la mujer que no ha practicado ningún deporte o actividad desde edades tempranas ve cómo se abre ante sí un gran abanico de posibilidades, en el cual poder iniciarse y decidir aquello que le atraerá para seguir con la práctica del mismo.

Se acerca al mundo de la montaña a partir de su entorno más directo, ya sea la familia, amigos u otros canales favorables. Una vez inmersa en diversas actividades es cuando empieza a decidir qué modalidad y qué objetivos afrontar, decantándose por ellos comienza esa rutinización, realización y consecución de retos, dando

cabida a un alto grado de motivación en ese hueco un tanto olvidado de su vida.

Actualmente el acceso al mundo lúdico-deportivo está creciendo a un ritmo acelerado que muestra el cambio en una sociedad marcada por muchos estereotipos que la mujer está rompiendo y encontrando su lugar de forma cotidiana. Muchas de ellas se incorporan a sus actividades como medio saludable, socializador y de superación. La importancia de estos objetivos, sean competitivos o meramente lúdicos, marcan las pautas de unos hábitos que la mujer comienza a interiorizar llevándola a reorganizar su vida general. Es aquí donde aparece la idoneidad y compatibilidad entre los tan temidos horarios laborales y familiares. Siendo las mujeres las primeras que ante un imprevisto se hacen cargo del mismo relegando a un último lugar sus necesidades, en este caso su momento de esparcimiento deportivo. El éxito o el fracaso de que la mujer consiga tener continuidad en su afición, que va mucho más allá de la simple actividad física, tiene que estar asentado sobre unas bases familiares reales donde el apoyo sea total. De nada sirve caminar unidireccionalmente si las trabas comienzan en casa.

Tener ese espacio propio, disfrutarlo en soledad o en compañía, le aporta una elevada dosis de positividad, seguridad y autoestima, fomentando su capacidad como "individua", de actuar por sí misma y consecuentemente alcanzar su bienestar físico, psicológico y emocional.

Cada vez más veo a mujeres con una extraordinaria capacidad de sacrificio por un objetivo marcado, renunciando a horas de descanso y apareciendo niveles

importantes de estrés que van mermando esa motivación inicial. La carga de las responsabilidades diarias hace pasar del disfrute a una saturación y ansiedad por la duda de no alcanzar sus objetivos. Disfrutar de cada bocanada de aire, de cada momento, de cada paisaje, de cada paso... de no mirar el reloj ni mirar atrás, en ello reside la plenitud de la actividad personal.



Resaltar también otra perspectiva y realidad como es la participación en actividades deportivo-competitivas. No olvidemos el componente de superación, ya no hablo de mujeres que compiten por unas marcas o posición en un ranking específico, hablo de esa falta de empatía entre nosotras. Nadie como otra mujer para comprender el esfuerzo que supone una actividad competitiva en un momento dado y los costes que arrastramos en la mochila que cargamos respecto a los hombres. Ellos suelen invertir

más horas en sus entrenamientos y preparación, pero nosotras acometemos con mucha decisión y calidad los momentos para ello, con entrega, sufrimiento y continuando con nuestra vida con total normalidad. Incluyendo esos baches donde las temidas lesiones y dolores en ocasiones aparecen. Por ello, no confundamos competitividad con envidias, menosprecio y rencillas. Debe suponer todo lo contrario, una competitividad sana y de reconocimiento donde hay espacio para todas, a veces sólo debemos buscar y encontrar nuestro lugar y aquello que nos aporta felicidad.

Tenemos ese importante componente visceral, emocional y también hormonal que hace de nosotras una mezcla de sensaciones y diversidad de modos de enfrentarnos al mundo natural, no pretendamos comportarnos como los hombres porque somos diferentes, muy diferentes, pero no inferiores. He visto llorar a hombres de importante potencial físico en momentos de extrema fatiga y no superar ese momento y sin embargo comprobar como mujeres en la misma situación la gestionaban con una serenidad y fortaleza mental descomunal. Somos metódicas, responsables, rutinarias y cuando las dudas aparecen remontamos con gran capacidad de entrega.

En muchas ocasiones nos planteamos retos desorbitados y alejados de la realidad tanto a nivel físico como psicológico, donde el nivel de exigencia que asumimos nos puede generar ciertos desajustes y tirar por tierra muchas de nuestras expectativas. Tenemos y debemos ser realistas de forma individual y ser conscientes de nuestras posibilidades, aún con todas esas mejoras que vamos experimentando sin llegar a ser una obsesión. No luchemos contra nuestra propia naturaleza, hagamos caso de los descansos, de una



dieta adecuada y lo más ajustada posible a nuestras características, hagamos actividades variadas para encontrar el equilibrio entre aquello que nos acerca al medio y lo que provoca en nosotras.

Hay que romper moldes, estamos llegando al mundo de la montaña por caminos muy diferentes, pero la realidad es la que es, nuestra ilusión por aprender y saber estar ahí fuera en contacto con la naturaleza nos arrastra con una fuerza desmesurada y de ella debemos aprovecharnos. No hay mayor logro que sumar años y seguir sumando experiencias en cada uno de nuestros ciclos vitales y esto nos llevará a conocernos mejor y respetarnos. Importante salir a la montaña y encontrar multitud de beneficios, aprender a contemplar aquello que nos rodea, alimentarse de

esos momentos en compañía de otras personas unidas por una misma motivación, el intercambio de momentos entrañables que quedan en nuestro recuerdo y aprender cada día de nosotras mismas como personas y con respecto a los demás.

La vida en sí misma es un reto, la mujer es un valor en alza y ahí fuera hay un mundo inexplorado para muchas de nosotras, no por ello inaccesible ni inalcanzable. Sigamos el rumbo de nuestras ganas y nuestro corazón, donde la cima más deseada y elevada se denomina "felicidad".

Isabel Bernal Montesinos
Competidora en carreras por montaña
de larga distancia y practicante de
deportes de montaña en general

MONTAÑISMO Y MATERNIDAD

Hasta el mes y medio no sabía que estaba embarazada así que continué con mi vida “normal”; competición amistosa de escalada en La Unión, curso de iniciación a la espeleología, curso de iniciación al descenso de barrancos, entrenamiento de escalada, yoga, ... Así que si después de esto seguía estando el embrión agarrado al útero nada podía desprenderlo.

Una vez confirmado que estaba embarazada, y por decisión propia, bajé un poco el ritmo y cambié algunas de mis actividades habituales. La actividad que más he echado de menos ha sido la escalada. Sin embargo, esto no ha impedido que impartiré algún curso de iniciación al descenso de barrancos, asistiera a simulacros de espeleología o descenso de barrancos, realizase el curso de espeleosocorrista, impartiera talleres sobre superación del miedo en la escalada, coaching deportivo y siguiera saliendo a la montaña.

Estar embarazada no es una enfermedad amigos, es cierto que a veces tienes algo de sueño, y que ciertas actividades no son muy recomendables como por ejemplo la espeleología, especialmente en determinadas cuevas de Murcia, quien las conozca conoce sus pasos estrechos. Pero se puede seguir teniendo una vida “normal”, deportiva y activa.

Durante mi embarazo tuve algunos momentos en los que estaba más decaída por no poder seguir con mi ritmo habitual, pero en esos momentos me planteé que había dos opciones; una era abandonarme y seguir una vida sedentaria, o por otro lado hacer el deporte que mi cuerpo me permitiese hasta dar a luz. Así que opté por la segunda opción y continué con el yoga hasta prácticamente dos

semanas antes de dar a luz, con las clases de natación para embarazadas y saliendo a caminar.

Hacer deporte forma parte de mi vida y me ha servido para estar fuerte física y psicológicamente, lo que ha hecho que tenga un buen embarazo, sin dolores de espalda y sin angustias. Además, durante el parto, realizar actividades como el yoga; en la cual debes controlar tu respiración hizo que dilatase más rápido, y fuera capaz de controlar el dolor durante las contracciones.

Otras cosas que puse en práctica y que os recomiendo encarecidamente han sido; pedirles a mis mis seres queridos y amigos que no me saturasen la cabeza con historias de terceras personas, tener una actitud positiva, no leer nada a cerca de embarazos en internet y una vez di a luz no encender el móvil hasta pasadas 48 horas. Esto, al menos a mí, me hizo estar mucho más tranquila y positiva.

Alba Sánchez

Coach deportivo y personal, mamá



PROYECTO FEMECV DE DEPORTE DE MONTAÑA Y MUJER 2015



Este año ha sido mi estreno como Vocal de Mujer y Deporte. A pesar de mi poca experiencia en el cargo, hemos hecho actividades para y por las chicas cómo en años anteriores. No obstante, como los inicios son duros se han hecho menos actividades de las que nos hubiesen gustado y esperamos que el próximo año 2016 se hagan muchas más y esta vocalía llegue a muchas más chicas de todas y cada una de las modalidades deportivas de montaña.

No quiero seguir adelante con esta memoria sin antes agradecer a Alba Sánchez, mi antecesora en el cargo, su apoyo y ánimo para afrontar con mucho ánimo e ilusión este gran reto de motivar y animar a las chicas para que practiquen los deportes de montaña. El fin de semana del 30 y 31 de mayo se celebró la Concentración Anual de Escaladoras FEMECV 2015, que este año nos llevó hasta la bonita e increíble zona de escalada de El Castell de Guadalest en Alicante, pues cómo ya es habitual, cada año se realiza en una provincia de la Comunidad Valenciana para llegar a más chicas.

Esta actividad se va consolidando año tras año, lo que queda demostrado por el total de 42 chicas inscritas, el mayor número de las distintas ediciones, aunque el número de personas que nos acompañaron durante las dos jornadas rondó entorno a los 80. Destacamos entre todas la presencia de Lucía Sempere, que cumplió ese fin de semana 11 años, y que lo celebramos en el Refu de Guadalest con una tarta sortea.

Este año además de escalar como titanas, las chicas disfrutaron de una charla de motivación a cargo de Alba Sánchez, y pudieron adentrarse en el importante mundo de la Seguridad en Montaña de la mano de los miembros del Greim, Amador y Alex, que

nos ayudaron a mentalizarnos de lo importante que es realizar las actividad de montaña con seguridad, para evitar accidentes, además de enseñarnos cómo actuar en caso de accidente, y algunas maniobras básicas de seguridad para la escalada. Para reponer fuerzas tras la jornada, pudimos disfrutar de una sabrosa parrillada argentina, que cerramos con una sorteo de material proporcionado por nuestros colaboradores.

Durante la jornada, las mamis pudieron dejar a sus peques con la monitora Indira Martínez, con la que se lo pasaron genial con los juegos y actividades que les preparó. Además, todas y todos los asistentes pudimos probar material de escalada que nos trajo uno de los colaboradores.

Cómo siempre un fin de semana genial, en el que las chicas lo dieron todo, creando un ambiente genial que nos dejó con ganas de más.

El resto del año han tenido lugar diferentes quedadas entre las chicas escaladoras, que nos hemos ido conociendo en los eventos que la federación ha organizado, cómo el fin de semana que estuvimos dándolo todo en las paredes de Redován, Montanejos o en el I Encuentro de Escaladoras organizado por las Neskas (nuestras compañeras vascas) en Morata de Jalón.

¡¡¡En el 2016 más y mejor, seguro!!!



Monica Sanz
Vocal, Mujer y Deporte



MEMORIA DEL ÁREA DE ACCESO A LA MONTAÑA 2015

Desde la FEMECV, y con la entrada de la nueva candidatura, se ha decidido modificar el nombre de esta vocalía para hacer más hincapié en la importancia del acceso a la montaña. Desde aquí tenemos como misión mantener cuantas reuniones sean necesarias con la administración o distintos colectivos, con el único objetivo de poder seguir realizando nuestras actividades en el medio natural.

Es por ello que este año hemos asistido a las siguientes reuniones:

- En enero se realizó en el Peñón d'Ifach la primera actividad relativa a la limpieza vertical de las paredes. Actividad propuesta y aceptada en la junta rectora en 2014.
- Durante el primer trimestre de 2015 la FEMECV fue invitada a una reunión junto con la Guardia Civil en la que se trató el tema de la seguridad en actividades organizadas, y se explicó que se estaba creando un área de deportes de la Guardia Civil por lo que habrá que informarles cuando se realicen dichas actividades.
- Se asistió como todos los años al CAPMA (Consejo Asesor de Participación de Medio Ambiente).
- Se asistió a la Junta rectora de Serra Gelada en la que se presentamos las distintas actividades que se estaban realizando. Que se colgaron en la página web de la FEMECV coincidiendo este año con el 10º Aniversario de la creación del parque natural.
- El día 23/04/15 se realizó la primera reunión de coordinación con los técnicos de Serra Gelada para la realización de la primera limpieza vertical.
- Varios compañeros de la FEMECV asistieron al congreso CIMA celebrado en Zaragoza en el que se crearon varias mesas de trabajo para abordar los distintos problemas ambientales y cómo se habían solucionado en otros países.

Se han realizado las siguientes alegaciones:

- Se realizó alegación a la modificación realizada por la consejería de medio ambiente en la Carrera por Montaña Ultra Trail GR-10, realizada el 10 de enero, que pasaba por el área de protección especial del Parque Natural de Sierra Calderona. Dicha modificación impedía el paso de la carrera por una pista de más de 6 m de ancha por la que circulan vehículos a motor, así mismo se solicitó la inclusión de la FEMECV en la Junta Rectora del parque.
- Se realizaron visitas para comprobar la existencia de distintas especies a las que hacía referencia la Resolución de *Regulación de la actividad de Escalada en el Término Municipal de Montanejos en la zona del Risco de Morrón o Morrón de Campos en la cual se especifica la constatación de las siguientes especies: alimoche (Neophron percnopterus), águila perdicera (Aquila fasciata), halcón peregrino (Falco peregrinus) y buitre leonado (Gyps fulvus) las cuales se encuentran incluidas dentro del Catálogo Valenciano de Especies de Fauna Amenazadas. Se prohíbe la escalada en el periodo comprendido entre el 1 de diciembre y el 31 de julio por coincidir la actividad de escalada con la existencia de*

estas especies. Se realizó después informe y alegación correspondiente haciendo referencia a la antigüedad de la escalada clásica en dicha zona.

- Se ha realizado alegación al *Proyecto de Decreto.../... de ... del Consell por el que se declara como Zona Especial de Conservación (ZEC) el Lugar de Importancia Comunitaria (LIC) "Serra D'en Galceran" (ES5223055) y se aprueba la Norma de Gestión de tal ZEC y de la ZEPA "Planiols Benasques" (ES0000445).*

Hay que destacar que este proyecto tiene en cuenta y permite la escalada en las zonas en las que se viniera practicando con anterioridad a este decreto, cosa que no aparecía en la legislación hasta ahora.

Se han recibido varias solicitudes de información por parte de federados referentes a regulaciones o restricciones en distintas zonas de la Comunidad Valenciana las cuales han sido contestadas vía email.

Así mismo, desde Chile nos han hecho una consulta relativa a las regulaciones de escalada en nuestro país. Debido a que les han impedido el acceso a tres de los principales sectores de escalada de la región (Roca Oceánica, Sporting y Santuario de Villa Alemana). Desde la vocalía de acceso a la montaña de la Comunidad Valenciana se le ha enviado información relativa de distintas regulaciones a nivel nacional especificando algunas problemáticas y soluciones tomadas.

Se ha realizado nuestra aportación a la Memoria de Accesos y Naturaleza de 2014 que realiza la FEDME todos los años. En ella se pone de manifiesto las distintas problemáticas que aparecen en las comunidades autónomas, reuniones mantenidas con la administración, alegaciones y carencias existentes.

Tal y como se propuso en la Asamblea de la FEMECV se realizó reunión del Comité de Accesos de la FEMECV el día 26 de septiembre de 2015 en Simat de la Valldigna, coincidiendo con el Día de la Montaña Limpia que se celebrará el día 27 de septiembre en la misma localidad. En dicha reunión se especificó la visión de la FEMECV ante la administración, se explicaron las alegaciones e informes ambientales realizados en 2015, se hizo un resumen de la asistencia a reuniones, alegaciones, proyectos, etc. realizados desde 2008. Y se vio la forma de incluir distintas actividades culturales y medioambientales durante el Día de la Montaña Limpia para hacer de este día una actividad más atractiva para todo el público.

Como conclusión destacar que la asistencia a las reuniones, el buen contacto con la administración, las correspondientes visitas a zonas afectadas por distintos motivos, y las alegaciones e informes ambientales realizados están aportando desde hace algunos años la recompensa de que la administración tiene cada vez más en cuenta a nuestro colectivo observándose en la regulación que son tenidas en cuenta nuestras aportaciones y nuestra opinión.

Por lo que desde la FEMECV agradecemos a la administración de medio ambiente su colaboración.

Alba Sánchez, Vocal de Acceso a la Montaña, FEMECV

MEMÒRIA DE COMPETICIONS DE CARRERA PER MUNTANYA 2015

El Campionat de Lliga de la Comunitat Valenciana, que enguany complia 17 edicions, comptava amb proves a disputar a Senija, Ròtova i Onil. El títol en categoria masculina va decidir-se en l'última prova, finalment a mans de Ignasi Cardona (Like Sport Lurbel). Mentre que en categoria femenina Melissa Galí (Mur i Castell Tuga) es va mostrar forta des de l'inici de la temporada i aconseguia el Campionat.

Silvia Miralles i Cristòbal Adell, inèdits a l'anterior competició, aconseguen altre títol autonòmic al Campionat Absolut disputat a La Vall d'Uixó. Tots dos corredors del club amfitrió, el Mur i Castell Tuga.

Els altres campionats autonòmics, els de carrera vertical, es van disputar a Callosa de Segura i Finestrat. El primer amb victòries de Raquel Jordá (Aper Alcoi) i Ignasi Cardona (Like Sport Lurbel). El de Xàbia sumava el quart títol en esta especialitat. Miguel Ángel Sánchez guanyava la prova de Km.Vertical disputada al Puig Campana, acompanyat per Raquel Jordá que doblava títol vertical en 2015.

Competicions FEDME

La temporada de competicions FEDME ha tingut forta presència de corredors amb la samarreta de la Selecció Valenciana. Sobretot en categories inferiors on el Seleccionador Àngel Font ha donat oportunitat a un bon grapat de xics i xiques oferint la carrera per muntanya com un esport on puguen gaudir de la muntanya i de l'ambient de les competicions. Ana Peydró (Junior) i Laia Font (Cadet) han sigut campiones en eixes categories. Laia a més a més bronze al Campionat d'Espanya de Km.Vertical, on completava l'èxit el bronze d'Aine Sentous en sub-categoria Promesa. En categoria absoluta dotzena posició per a Javier Soriano en esta mateixa prova.

Raquel Martínez va aconseguir el bronze en sub-categoria Veterana al Campionat d'Espanya disputat a Màlaga, i també en la Copa d'Espanya. Encara que haguera aconseguït altre resultat de poder millorar puntuació en les últimes proves per haver patit una forta caiguda durant una d'elles. En Veteranes-B (+50 anys) el podi final va estar ocupat per les corredores





Carmen Reula (Or) del Running Cabanes i Carmen Montoliu (Bronze) del Mur i Castell Tuga. La temporada de Copa d'Espanya ha sigut especialment dura amb sis proves disputades a Burgos, Cáceres, Lleida, Ourense, Castelló i Múrcia. Mario Bonavista amb dos quarts llocs i un seté no va poder arrodonir la temporada a la final de Ricote, dissortadament. Finalment huité, i la millor posició absoluta aconseguida per un corredor de la Selecció esta temporada. Al Campionat d'Espanya la millor actuació va ser de part de Cristóbal Adell (La Sportiva Multipower), en sisena posició. Encara que el primer corredor per puntuar amb la Selecció va ser Miguel Ángel Sánchez Cebrián en dotzena. Els xics deixaven escapar el bronze d'esta manera i van fer sisens en la classificació per federacions autonòmiques, amb Mario Bonavista, Julio Martínez Tecles i John Roglá completant el quartet que puntuava, i Ignasi Cardona l'equip masculí.

En categoria femenina el conjunt valencià tornava a penjar-se l'Or. Per segona volta consecutiva l'equip femení de la Selecció Valenciana guanyava el Campionat d'Espanya. En aquesta ocasió l'equip format per Lola Peñarrocha, Laia Cañes, Sílvia Miralles, Raquel Martínez, Melisa Galí i Aine Sentous.

Puntuant les quatre primeres. Potser, la millor actuació de tota la temporada, i per davant de les fortes seleccions d'Euskadi (per només 2 punts!), de Catalunya i d'Andalusia (que jugava a casa).

Al Campionat d'Espanya Ultra Míryam Talens ha aconseguit altre bronze. Esta vegada en categoria Veterana. La prova es va disputar al Gran Trail Peñalara. Dani Amat i Sebas Sánchez van protagonitzar la millor actuació valenciana, entrant en cinquena i sisena posició, de la mà. La Copa d'Espanya d'esta especialitat va tindre un episodi negre per als nostres interesos, a més a més de no poder-se celebrar la darrera prova per seguretat (meteo). D'aquesta manera Sebas Sánchez no podia aspirar al títol nacional i es quedava amb la segona plaça finalment. Carlos Pascual (5é), Gabriel Valero (7é) i Roberto Gil (8é) assolien el Top10 d'aquesta jove competició.

Per donar fi a la temporada es va disputar al K25 Trail de la Calderona de Serra el Campionat d'Espanya de Clubs FEDME, on els participants de la nostra federació eren majoria entre els 36 vinguts de tota Espanya. Mur i Castell Tuga sumava una Plata (hòmens) i un Bronze (dones) al seu palmarès.

Miquel Gimenez



MEMORIA DEL PLAN DE TECNIFICACIÓN DE ALPINISMO FEMECV 2015



El Plan de Tecnificación de Alpinismo (PTA) FEMECV 2015 ha estado coordinado principalmente por el técnico **Miguel Anta Sancho** y por el director técnico **P. Arturo Uréndez Vega**.

El año 2015 ha sido una continuación del año anterior donde se empezó un proyecto bianual, siendo por tanto este año el segundo de formación y el último de este grupo. Participantes 2015.

ACTIVIDADES REALIZADAS

ENERO: Del 17 al 18 de Enero 2015. TÉCNICAS DE AUTOPROTECCIÓN

El Plan de Tecnificación de Alpinismo FEMECV se desplazó hasta Vilanova de Meia donde realizaron vías largas con prácticas de autoprotección, en vías elegantes y con largos muy bonitos, escalando vías como, Wild Planet, Musical Expres y El Baron Rampante. El domingo, con intención de terminar antes para no regresar muy tarde elegimos vías más rápidas. Una cordada a Necronomicón, en la parte derecha de la pared y los demás a Tierra de Nadie, más dura pero también rápida.

NOMBRE	APELLIDOS
Ignacio	Pascual Millet
Carles	Belda Román
Lluís	Vernich Palaci
Beatriz de las Nieves	López Pastor
Manuel	Castells Viel
Marta	Perez Bravo
Juan	Quesada Andreu

FEBRERO: Del 17 al 18 de Enero 2015. PROGRESIÓN Y DESCENSO EN TERRENO NEVADO

El fin de semana del 21 y 22 de febrero la salida del PTA-FEDMECV a Vall de Boi se dedicó a las técnicas de progresión y descenso en terreno nevado.

La estación presentaba las condiciones idóneas para las prácticas de esquí de montaña. El sábado 21 amaneció un día soleado con algo de viento en zonas altas, aprovechamos la jornada en las pistas mejorando y aprendiendo las técnicas de descenso de cada

integrante del grupo. Durante el día iban aumentando las ganas del grupo, tanto que cerramos pistas sin haber descansado y notando como evolucionamos con las correcciones de nuestros errores. Después de cerrar pistas hicimos una práctica de DVA para recordar conceptos.

A la mañana siguiente salió un día especialmente ventoso y desapacible, pero despejado. Decidimos aprovechar el recogimiento que presenta la Vall de Moro hacia el Port de Rus.

Control de DVA antes de salir y a darnos una buena foqueada, practicando técnicas de deslizamiento, vueltas maría, etc.

MARZO: Del 14 al 15 de Marzo 2015. **PRÁCTICAS DE PROGRESIÓN EN VÍAS CLÁSICAS**

Para esta salida del PTACV de Marzo decidimos quedarnos en nuestra comunidad y escalar por las grandes paredes que nos rodean. Después de un invierno bastante dedicado al esquí y con muy buenos resultados, estos chicos se han puesto las pilas y mucho con el esquí, tanto en las concentraciones dedicadas a ello como por su cuenta, llegando a participar en alguna carrera de esta modalidad, como el Open de Vall Fosca, una carrera de esquí alpinismo muy buena y técnica. Elegimos el Puig Campana para volver a sentir un poco de caliza por nuestras yemas, no hay mejor caliza en la zona con vías tan largas. El Espolón Central con sus más de 500m, la Arista Pepsi, terreno de aventura alpino donde los haya y la Fisura Neolítica se hicieron en esta salida. Buena toma de contacto y buen fin de semana. Ahora a comenzar la temporada roquera.

ABRIL: Del 25 al 26 de Abril 2015. **PRÁCTICAS DE PROGRESIÓN EN VÍAS LARGAS**

Otro mes dedicado a la escalada en roca, esta vez quedamos en Sella. Decidimos escalar el sábado en la pared de Rosalía, donde la sombra nos protege hasta pasado el mediodía. Dormimos en Sella y madrugamos a la mañana siguiente para dirigirnos al Penyal d'Ifac. La siguiente semana se celebra el rally de escalada del Penyal y hay varios tecnificados que se presentaran a la prueba con lo que aprovechamos el domingo para escalar en estas paredes y así entrenar para la gran paliza que les espera la semana próxima. Escalamos las vías Gómez - Cano, Anglada - Gallego y El navegante, grandes clásicas del Penyal.

MAYO: Del 9 al 10 de Mayo 2015. **PRÁCTICAS DE TÉCNICAS ALPINAS**

Para esta concentración quedamos el sábado en el Cabeçó.

Unos eligieron la Peña de Alicante y los demás el Paredón de los Alcoyanos. Repetimos las vías "Walker la Invencible", "Gerardo Rafa" y la vía de las "Chapas Rojas".

Pasado el mediodía el sol llegó a la pared y nosotros nos fuimos al Puig Campana. Aprovechamos la tarde para hablar y practicar las técnicas de escalada en ensamble por terreno alpino como aristas.

Dormimos en el aparcamiento del Puig y madrugón a la mañana siguiente. Unos irán a la Arista Noreste de esta montaña a practicar lo visto el día anterior y otros a la pa-





red de la cara Oeste a la vía "El Noi", una zona del Puig con sombra hasta pasado el mediodía pero poco frecuentada por la longitud de sus vías, acercándose a los 1000m y por lo sinuoso de sus itinerarios, los ingredientes necesarios para arriesgarse a pasar la noche al raso con el mínimo despiste.

JUNIO: Del 20 al 21 de Junio. **PRÁCTICAS DE AUTORESCATE**

El sábado quedamos en Guadalest por la mañana y dedicamos toda la jornada a reparar las maniobras de autorrescate que se vieron en el primer nivel y a introducir las que quedaron pendientes para este segundo nivel, rescate en un rapel, rescate a un primero y rapel con accidentado. Se explican y se practican todas.

Esa misma tarde después de la charla con la gente del refu de guadalest, marchamos hacia la Peña Alta de Aixorta, entre Tarbena y Castell de Castells.

Las dos cordadas que quedamos después del sábado nos metemos en la vía Nigromancia, está empieza con un largo de chimenea a tramos bastante estrecha muy sugerente y sigue por un largo diedro a veces extrapolado que recorre toda la pared, para ir al loro con los grandes bloques que encontramos en el diedro. Termina con un tremendo largo de fisura este si, totalmente extrapolada donde usaremos todos nuestros Friends.

JULIO / AGOSTO: Del 25 de Julio al 2 de Agosto. **SALIDA ESTIVAL PTA FEMECV**

Finalmente la salida Estival de esta promoción del PTACV la desarrollamos en Alpes. La primera idea era aclimatar y calentar en el macizo de Ecrins para después trasladarnos a Chamonix. Pero como tantas otras veces en Alpes una cosa es la idea que llevas y otra lo que la meteo y las condiciones de la nieve te dejan.

El objetivo era para unos aclimatar haciendo su primer cuatro mil y para la otra cordada escalar alguna de las agujas rocosas que se levantan alrededor del Glaciar Blanc,

El siguiente lugar visitado las Tenailles de Montbrison, agujas calcáreas de 300m de longitud con vías más que recomendables y un campo base más que idílico. Esta vez las dos cordadas compartimos ruta, el Espero Renaud una gran clásica a la que se han enderezado sus largos superiores dando más dificultad y mejor final a esta gran ruta.

Con un tiempo un poco inestable elegimos una pared humilde en altura pero no así en dificultad, Roche Robert. Donde escalamos un par de vías magnificas de unos 150 o 200m.

Buscando las ventanas de buen tiempo , elegimos el Tour Termier, una montaña de más de 3000m al lado del Coll de Lautaret. Vías magnificas sobre muy buena roca con algo más de 300m. Aquí hemos acertado completamente, pero en adelante el tiempo no nos lo pone fácil.

SEPTIEMBRE: Del 7 al 11 de Septiembre. **ENCUENTROS INTERCENTROS**

Este año el intercentros nos llevó a pireneos, al Midi D'Ossau. Quedamos en el refugio Pombie, a los pies de este gigante, donde nos trataron como reyes.



La semana la dedicamos a escalar, lo que nos dejó la lluvia, a compartir experiencias entre los planes de tecnificación asistentes y a planear el año que nos espera, con el fin de seguir líneas parecidas de trabajo.

Se escalaron muchas vías entre todos, gracias a que en estas reuniones se respira un aire de motivación y compañerismo que animan a escalar más y más.

OCTUBRE: Del 3 AL 4 de Octubre. **ESCALADAS LEVANTINAS**

El sábado quedamos en Guadalest con un equipo de grabación para participar en un video promocional, del que pronto veremos el resultado. Sin duda una interesante experiencia. Estuvimos escalando y grabando en uno de los sectores de esta escuela y terminamos el video en el refugio de Guadalest, al lado mismo de las paredes.

Una grata experiencia. Esa misma noche nos fuimos a dormir al aparcamiento del Ponoig para escalar allí el domingo, cenamos y a dormir. La idea era aprovechar la sombra que brinda la zona conocida como el Lomo del León, ya que por estos lares todavía aprieta el sol.

En esta zona del Ponoig, no encontramos la longitud de las vías del resto de sectores de la misma montaña, pero hay una buena selección de vías interesantes, en su mayoría apretaditas. Hay vías muy míticas del Ponoig como la "Aravela" de Armand Ballart, restaurada hace unos años y con unas fisuras a equipar muy recomendables. Y rutas más modernas a cargo de los Edwards como "Dark Treasure" o "Lion Heart" con largos de séptimo grado y una buena dosis de compromiso. Nos levantamos con calma, ya que la sombra no entra hasta el mediodía y a escalar.



NOVIEMBRE: Del 28 AL 29 de Octubre. **SELECCIÓN DEL NUEVO EQUIPO PARA EL PLAN DE TECNIFICACIÓN TEMPORADA BIANUAL 2016/2017.**

Este fin de semana se ha convocado en Guadalest, a los deportistas seleccionados, para las pruebas de admisión del equipo de tecnificación de Alpinismo de la FEMECV, de aquí tras las valoraciones por parte del equipo técnico, se hará la selección del equipo para el periodo bianual. Un magnifico tiempo soleado nos ha permitido, tanto comprobar la formación previa de los aspirantes, como hacer teóricas de puesta en común de maniobras fundamentales en el desarrollo de la escalada.

VALORACIÓN DEL PTA 2015

La valoración de este proyecto bianual 2014/2015, es satisfactoria. Se ha logrado ofrecer a los tecnificados/as la formación necesaria para realizar diferente actividades alpinas, en las que han podido aprender y practicar todo el arsenal de técnicas y maniobras que debe conocer un buen alpinista, poniendo en común las mejores técnicas y maniobras para ser más resolutivos, eficientes y seguros al realizar las actividades de montaña.



MEMORIA DE ACTIVIDADES VOCALIA DE JUVENTUD 2015

Este año tuvo lugar en Pilar de la Horadada el I encuentro juvenil organizado por el club THIAI. Dicho encuentro se encargó de la realización de actividades centradas a los más jóvenes y predominó el público infantil, que pudo contar con diferentes vías de escalada variando su dificultad, una tiroлина y una gran paella para finalizar el día.

Como años anteriores varios componentes del equipo de tecnificación de escalada juvenil asistieron a una de las actividades que organiza la UIAA (Unión Internacional de Asociaciones de Alpinismo). Esta actividad se realizó en Francia, concretamente en Ariège. Los jóvenes convocados pasaron cinco días magníficos escalando en diferentes montañas y también en un rocódromo de la zona. Realizaron diferentes excursiones entre ellas destacaron la de unas termas cercanas al lugar. Pudieron relacionarse con muchas personas de diferentes países y practicar el idioma.

Alba Muñoz
Vocal de Juventud



MEMORIA DE LA VOCALIA D'ACTIVADOR DEL SENDERISTA 2015

Des de la vostra Vocalia d'Activador del Senderista estem col·laborant activament en la marxa quotidiana de la FEMECV, segons la vostra demanda i dels nostres Clubs.

Seguim mantenint un contacte directe amb la FEDME, tant a nivell d'activitats com en tot allò referent als Senders. Aquesta és la intenció des d'aquesta Vocalia: tractar de col·laborar en la confecció d'una base d'informació conjunta dels Senders del nostre territori. Estem presents en les reunions estatals més habituals: el Comitè de Senders o les Jornades Estatals de Senderisme, on es tracten els assumptes principals amb les altres Federacions del territori nacional i es concreten els diferents punts d'opinió respecte als Senderistes i les Sendes.

És també un objectiu d'aquesta Vocalia, en la mesura del possible, atendre tots els Senderistes federats contestant les vostres consultes o escrits que van arribant a la FEMECV, ja siguin dels propis Clubs o qüestions dels nostres Senderistes sobre Senders.

Des del Comitè de Senders ja tenim l'esborrany nou manual de Senders que prompte tindrem enllestit per a presentar-lo a la Junta Directiva per a la seua aprovació. També aquest Comitè estem col·laborant amb la FEDME amb els Senders i la nova pàgina Web Mi Senda FEDME. A més, estem participant activament en els programes radiofònics de Radio 5 (RNE) "Caminantes". També des del Comitè estem portant les activitats de la tardor de l'Ex. Diputació d'Alacant de Senderisme, que estan tenint molt bona acceptació.

Seguim col·laborant amb la presidència de la nostra FEMECV en els actes pendents del 50 aniversari. Recentment hem estat en un acte molt emotiu de la imposició de la insígnia d'or a l'expresident Enrique Guillot Castelló, persona que va dirigir aquesta Federació durant la dècada dels anys 70.

La nostra presència queda contrastada en totes les activitats no competitives que des de la FEMECV realitzem amb els Clubs. El nostre calendari oficial d'activitats compta amb una trajectòria puntual que durant molts anys estem realitzant. Aquestes activitats arriben puntualment a tots els nostres federats, per tant, sempre tindran el nostre suport i consideració.

També estem presents en les principals activitats organitzades des de les Federacions Autònòmiques i la FEDME; Dia Nacional del Senderista, Marxa Nacional de Muntanyencs Veterans entre les principals.



Francisco Sales Climent
Vocal Activador del Senderista

COMPETICIONES DE ESCALADA AUTONÓMICA Y PROVINCIAL 2015

1ª Prueba. Copa autonómica escalada de bloque
Club Montaña Redován.

Redován

7 de marzo de 2015.



Categoría	Deportista
ABS. FEM.	1ª M. Carmen Alarcón Grau 2ª Reme Arenas Botella 3ª Sara Richart Belda
ABS. MAS.	1º Jonatan Flor Vázquez 2º Jesús Gómez Perales 3º David Ruiz Pardinez
SUB 18 F.	1ª Cristina Robles Aniorte
SUB 18 M.	1º Iker Ortiz Tudela 2º Pablo García Azorín
SUB 16 M.	1º Joan Sempere Bigorra 2º Roberto Garrido López
SUB 12 F.	1ª Lucía Sempere González 2ª Carmen Arranz Bornay 3ª Candela Arranz Bornay
SUB 12 M.	1º Jordi Paya Calabuig 2º Carlos Ibañez Oliver
SUB 9 F.	1ª Desiree López Manresa
SUB 9 M.	1º Nacho Paya Calabuig 2º Ian Ibrain Escobar 3º Rubén Manresa Antón



2ª Prueba. Copa escalada de bloque

Club Col·lectiu d'Amics Muntanyencs d'Algemès

Algemès

13 de junio de 2015

Categoría	Deportista
ABS. FEM.	1ª Sara Richart Belda 2ª Raquel Lázaro Gamez
ABS. MAS.	1º Jonatan Flor Vázquez 2º Miguel Navarro Hernández 3º Samuel Martínez Naval
SUB 18 F.	1ª Cristina Robles Anierte
SUB 18 M.	1º Iker Ortiz Tudela 2º Pablo García Azorín 3º Raul Candela Arias
SUB 16 F.	1ª Silvia Fayos Lozada 2ª María Santamarta Martínez
SUB 16 M.	1º Ismael Martínez Avila 2º Marc Martínez Lelioux 3º Alejandro Dols Soler
SUB 12 F.	1ª Lucía Sempere González 2ª Daniela García Sánchez 3ª Carmen Arranz Bornay
SUB 12 M.	1º Jordi Paya Calabuig 2º Hector Cintado Peiro
SUB 9 F.	1ª Aina González Mañe 2ª Alba Navarro Lanau
SUB 9 M.	1º Eric Segura Jordán 2º Nacho Paya Calabuig



Campeonato autonómico de escalada en bloque SM Club Atletismo Marathon de Crevillente

Crevillente

12 de septiembre de 2015

Categoría	Deportista
ABS. FEM.	1ª M. Amparo Martínez Ortola 2ª Estefanía Anierte Pascual
ABS. MAS.	1º Jonatathan Asencio Guadalcazar 2º Ismael Lamolda Ferrando 3º Jesús Gomis García
SUB 18 F.	1ª Cristina Robles Anierte
SUB 18 M.	1º Iker Ortiz Tudela 2º Pablo García Azorín 3º Heron Baquero Rodríguez
SUB 16 F.	1ª Silvia Fayos Lozada 2ª María Santamarta Martínez
SUB 16 M.	1º Joan Sempere Bigorra 2º Alejandro Dols Soler 3º Marc Martínez Lelioux
SUB 12 F.	1ª Lucía Sempere González 2ª Ana Torregrosa Martínez
SUB 12 M.	1º Jordi Paya Calabuig 2º Raúl Escribano Sánchez
SUB 9 M.	1º Nacho Paya Calabuig 2º Eric Segura Jordán



Campeonato autonómico de escalada de dificultad Centre Excursionista Tavernes de la Valldigua

Tavernes de la Valldigua

31 de octubre de 2015

Categoría	Deportista
ABS. FEM.	1ª Raquel Díaz Ramirez 2ª Rocío Martínez Montes 3ª M. Amparo Martínez Ortola
ABS. MAS.	1º Anier González González 2º Guillermo García Pons 3º Adolfo Castells Gares
SUB 18 F.	1ª Cristina Robles Anierte
SUB 18 M.	1º Iker Ortiz Tudela 2º Pablo García Azorín 3º Heron Baquero Rodríguez
SUB 16 F.	1ª Silvia Fayos Lozada 2ª María Santamarta Martínez
SUB 16 M.	1º Joan Sempere Bigorra
SUB 12 F.	1ª Lucía Sempere González





FEMECV / Escalada deportiva. Dificultad y bloque.

Campeonato autonómico de escalada de velocidad Unión Excursionista de Elche

Elche

7 de noviembre de 2015

Categoría	Deportista
ABS. FEM.	1ª Olga Kovrova 2ª Rocío Martínez Montes
ABS. MAS.	1º Javier Bueno del Olmo 2º José Bonmatí Moreno 3º Víctor Meis Casalderrey
SUB 18 F.	1ª Cristina Robles Anierte
SUB 18 M.	1º Heron Baquero Rodríguez 2º Raúl Candela Arias
SUB 16 F.	1ª María Santamarta Martínez
SUB 16 M.	1º Carlos Ibáñez Oliver
SUB 12 F.	1ª Ana Torregrosa Martínez
SUB 12 M.	1º Jordi Paya Calabuig 2º Raúl Escribano Sánchez 3º Lucas Coloma Pérez
SUB 9 M.	1º Nacho Paya Calabuig 2º Eric Segura Jordán
VETERANA F.	1ª Mª Amparo Martínez Ortola
VETERANA M.	1º Francisco Javier Soro Gigante 2º Francisco Rubio García 3º Pedro Segovia Jiménez



Copa de España de escalada de dificultad acumulada 3 pruebas 2015

Zaragoza, Tortosa, Grimon
FEDME, FAM, FECC, FMM

Categoría	Deportista
ABS. FEM.	13ª Reme Arenas Botella 17ª Raquel Lázaro Gamez
ABS. MAS.	4º Jonatan Flor Vázquez 20º David Ruíz Pardines
SUB 20 M.	1º Jonatan Flor Vázquez 10º Mark Gregori Trillo 18º Anier González González 18º Abel Sendra Vicens
SUB 18 F.	5ª Cristin Robles Anierte
SUB 18 M.	5º Iker Ortíz Tudela 16º Pablo García Azorín
SUB 16 M.	17º Joan Sempere Bigorra



Campeonato de España de dificultad 2015

Zaragoza
23 de mayo de 2015

Categoría	Deportista
ABS. FEM.	11ª Reme Arenas Botella 14ª Raquel Lázaro Gamez
ABS. MAS.	2º Jose Luis Palao Peinado 4º Jonatan Flor Vázquez
Clas. por Federaciones	4º FEMECV



Campeonato de España de bloque 2015

Barcelona
21 de marzo de 2015

Categoría	Deportista
ABS. FEM.	2ª M. Carmen Alarcón Grau 12ª Raquel Lázaro Gamez 12ª Sara Richart Belda
ABS. MAS.	7º Jonatan Flor Vázquez 26º Jesús Gómez Perales 29º Samuel Martínez Naval
Clas. por Federaciones	2º FEMECV



Campeonato de España dificultad juvenil 2015

Barcelona
10 de octubre de 2015

Categoría	Deportista
SUB 20 MAS.	1º Jonatan Flor Vázquez 13º Anier González González 17º Abel Sendra Vicent
SUB 18 MAS.	3º Iker Ortiz Tudela
SUB 18 FEM.	6ª Cristina Robles Anierte
SUB 16 MAS.	16º Joan Sempere Bigorra
SUB 16 FEM.	21ª María Santamarta Martínez 23ª Sivia Fayos Lozada
Clas. por Federaciones	7º FEMECV





Copa de España de escalada de bloque

Acumulada 4 pruebas 2015

Redovan, Tortosa, Madrid, Motril
FEDME, FEMECV, FEEC, FMM, FAM

Categoría	Deportista
ABS. FEM.	3ª M. Carmen Alarcón Grau 7ª Raquel Lázaro Gamez 14ª Sara Richart Belda 23ª Reme Arenas Botella
ABS. MAS.	1º Jonatan Flor Vázquez 23º Iker Ortiz Tudela 30º Jesús Gómez Perales 37º David Ruiz Pardinez



COMPETICIÓN PARAESCALADA INTERNACIONAL

Categoría	Deportista
Urko Carmona Barandiaran	1º en el Campeonato del mundo de paraescalada de dificultad 1º en el Campeonato de Europa y la Copa del mundo de paraescalada de dificultad 1º en la Copa del mundo de paraescalada de dificultad



COMPETICIÓN INTERNACIONAL

Categoría	Deportista
Jonatan Flor Vázquez	8º en la 1ª Prueba de la Copa de Europa juvenil 10º en la 2ª Prueba de la Copa de Europa juvenil 15º en la 3ª Prueba de la Copa de Europa Juvenil 30º en el Campeonato de Europa de bloque 86º en la 5ª Prueba de la Copa del mundo de bloque 42º en la 1ª Prueba de la Copa del mundo de dificultad



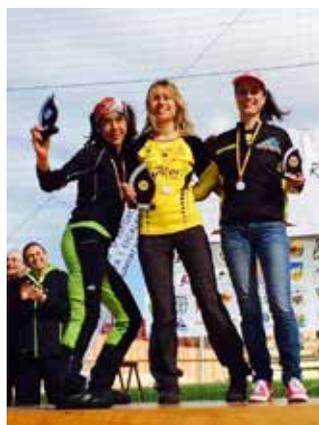
CARRERA POR MONTAÑA

Campeonato de Liga de Carreras por Montaña de la Comunidad Valenciana 2015

Acumulado 3 Pruebas

Senija Rótova, Onil

Categoría	Deportista
ABS. FEM.	1ª Melissa Gali Francisco 2ª Raquel Martínez Rodríguez 3ª Eva Bernat Llorens
ABS. MAS.	1º Ignacio Cardona Torres 2º Miguel Ángel Sánchez Cebrian 3º Jonathan Rogla Alterman
Club Femenino	1º Club Esportiu Cor i Muntanya Puçol 2º S.M. Club Atletismo Petrer 3º Club Deportivo Aper Alcoi
Club Masculino	1º C.D. de Montaña y Escalada Like Sport 2º Club Muntanyisme Penya Mur i Castell 3º S.M. C.A. Maratón Crevillente
Cadete Femenina	1ª Laia Font Gómez
Cadete Masculina	1º Borja Corcoles Satorre 2º Abraham Ruiz Almira 3º Jose Enrique Villalba Marcilla
Junior Femenina	1ª Andrea Martínez Font 2ª Ana Peydró Sánchez
Junior Masculina	1º Guillermo Albert Lizandra 2º Ramón Navarré Sanz 3º Ricardo Cherta Ballester
Subcategoría	
Veterana Femenina	1ª Raquel Martínez Rodríguez 2ª Eva Belles Belles 3ª Gloria Companys Tomás
Veterano Masculino	1º Ignacio Cardona Torres 2º Miguel Ángel Sánchez Cebrian 3º Oscar Pérez Saez
Master Femenina	1ª Yolanda Valiente Caballero 2ª Toñi Moreno Fernández 3ª Cristina Valiente Porta
Master Masculina	1º Olegario Alario Peig 2º Jose Baixauli Martínez 3º Jose Martínez López
Promesa Femenina	1ª Aine Sentous Wilson
Promesa Masculina	1º Víctor Serrano Peces 2º Javi Gómez 3º Salvador Puchades Barreda





Campeonato Autonómico de Carrera Vertical

Centro Excursionista Callosa de Segura

Callosa de Segura

14 de marzo de 2015

Categoría	Deportista
ABS. FEM.	1ª Raquel Jorda Llopis 2ª Mari Tamarit Galisteo 3ª Jessica Mataix Crespo
ABS. MAS.	1º Ignacio Cardona Torres 2º Javier Soriano Revert 3º Carlos Pascual Sempere
Cadete Masculina	1º Elias Abad Rocamora 2º Abraham Ruiz Almira 3º Borja Corcoles Satorre
Junior Femenina	1ª Ana Peydró Sánchez
Junior Masculina	1º Juan Aracil López
Subcategoría	
Veterana Femenina	1ª Cristina Díaz Pérez 2ª Sonia Weber 3ª Mayte Sánchez Bejar
Veterano Masculino	1º Ignacio Cardona Torres 2º Oscar Pérez Sáez 3º Manuel Martínez Peñalver
Master Masculina	1º Olegario Alario Peig 2º Salvador Sellés Juan 3º Juanjo Garcela Boronad
Promesa Masculina	1º Ángel López Amor 2º Javi Gómez 3º Nicolas Yepes Santamaría

CARRERA POR MONTAÑA NACIONAL

Copa de España. Carreras por Montaña.

Acumulada 6 Pruebas

Burgos, Cáderes, Lleida, Ourense, Castellón, Murcia - 2015

Categoría	Deportista
Senior Masculina	8º Mario Bonavista Domingo 15º Julio Martinez Tecles 20º John Rogla Altermann
Veterana Femenina	3ª Raquel Martínez Rodríguez
Promesa Femenina	3º Aine Sentous Wilson
Junior Femenina	1ª Ana Peydró Sánchez
Cadete Femenina	1ª Laia Font Gómez

Campeonato de España Individual y de Selecciones Alhaurin el Grande

Málaga
26 de abril de 2015

Categoría	Deportista
Senior Femenina	6ª Lola Peñarrocha Alós 7ª Laia Cañes Badenes 10ª Silvia Miralles Arnau 13ª Raquel Martínez Rodríguez 16ª Melisa Gali Francisco 36º Aine Sentous Wilson
Senior Masculina	8º Miguel Ángel Sánchez Cebrián 17º Mario Bonavista Domingo 40º Juli Martínez Tecles 42º John Rogla Altermann 49º Ignaci Cardona Torres
Veterana Femenina	3ª Raquel Martínez Rodríguez
Veterana Masculina	3º Francisco Bernabeu Abellan
Cadete Femenina	1ª Laia Font Gómez
Cadete Masculina	9º Abraham Ruiz Almira 10º Elias Abad Rocamora 11º Marcelo Escolano Jover 12º Borja Corcoles Satorre 21º Jose Enrique Villalba Marcilla
Junior Femenina	7ª Ana Peydró Sánchez 8ª Andrea Martínez Font
Junior Masculina	9º Guillermo Albert Lizandra 12º Ricardo Cherta Ballester 17º Javier Pascual Sánchez Gadea 19º Jose Carlos Díaz García 24º Juan Aracil López 26º Javier Brusel Obon
Promesa Femenina	6º Aine Sentous Wilson
Por Equipos Femeninos	1º Selección Valenciana
Por Equipos Masculinos	6º Selección Valenciana



Campeonato de España KM Vertical

Fuente Dé (Cantabria)

7 de junio de 2015

Categoría	Deportista
Senior Femenina	23ª Maria Tamarit Galisteo 26ª Raquel Jorda Llopis 39ª Sofía Garca Bardoll
Senior Masculina	14º Javier Soriano Revert 17º Ignaci Cardona Torres 24º Carlos Pascual Sempere 29º Julio Martínez Tecles
Cadete Femenina	3ª Laia Font Gómez
Cadete Masculino	10º Elias Abad Rocamora 15º Abraham Ruiz Almira
Junior Femenina	7ª Ana Peydró Sánchez
Junior Masculina	6º Bernat Mateu Escrig 17º Ramón Navarré Sanz
Subcategoría	
Promesa Femenina	3ª Aine Sentous Wilson
Promesa Masculina	4º Victor Serrano Peces
Veterana Femenina	10ª Antonia Valero Signes



Campeonato de España de Carreras por Montaña. Ultra 2015

Navacerrada (Madrid)

26 y 27 de junio de 2015

Categoría	Deportista
Senior Femenina	9ª Myriam Talens Belen 12ª Belen Agut Medall
Senior Masculina	5º Dani Amat Asencio 6º Sebastián Sánchez Sáez
Subcategoría	
Veterana Femenina	3ª Myriam Talens Belén



Campeonato de España de Raquetas de Nieve 2015

Fuente Dé (Cantabria)

22 de marzo de 2015

Categoría	Deportista
Senior Femenina	1ª María Tamarit Galisteo
Senior Masculina	11º Jaume Ros Far
Veterano Masculina	1º Ignaci Cardona Torres
Promesa Femenina	1ª Aine Sentous Wilson





Campeonato Autonómico Individual y por clubes de Carreras por Montaña

Club Muntanyisme Pena Mur i Castell de la Vall d'Uixó

La Vall d'Uixó
12 de abril de 2015

Categoría	Deportista
ABS. FEM.	1ª Silvia Miralles Arnau 2ª Raquel Martínez Rodríguez 3ª Laia Cañes Badenes
ABS. MAS.	1º Cristobal Adell Albalat 2º Miguel Ángel Sánchez Cebrián 3º Mario Bonavista Domingo
Club Femenino	1º CMP Mur i Castell 2º Club Esportiu Cor i Muntanya Puçol 3º CXM Valencia
Club Masculino	1º CMP Mur i Castell 2º Likesport-Like 3º SM Club Atletismo Marathon Crevillente
Cadete Femenina	1ª Laia Font Gómez
Cadete Masculina	1º Jose Enrique Villalba Marcilla 2º Elías Abad Rocamora 3º Abraham Ruiz Almira
Junior Femenina	1ª Andrea Martínez Font 2ª Ana Peydró Sánchez
Junior Masculina	1º Ramón Navarré Sanz 2º Guillermo Albert Lizandra 3º Jose Carlos Díaz García
Subcategoría	
Promesa Masculina	1º Víctor Serrano Peces 2º Javi Gómez 3º Salvador Puchades Barreda
Veterana Femenina	1ª Raquel Martínez Rodríguez 2ª Marian Bértolo Dominguez 3ª Eva Belles Belles
Veterano Masculino	1º Miguel Ángel Sánchez Cebrian 2º Ignacio Cardona Torres 3º Juan Navarro Martínez
Master Femenina	1ª Maria Teresa López Arnaiz
Master Masculina	1º Olegario Alario Peig 2º Jose Baixauli Martínez 3º Rubén Verdú Domenech

Campeonato Autonómico de KM Vertical Centre Excursionista Finestrat "El Portell"

Finestrat
19 de abril de 2015

Categoría	Deportista
ABS. FEM.	1ª Raquel Jorda López 2ª Sofia García Bardoll 3ª Ana Abad García
ABS. MAS.	1º Miguel Angel Sanchez Cebrían 2º Javier Soriano Revert 3º Carlos Pascual Sempere
Cadete Femenina	1ª Laia Font Gómez
Cadete Masculina	1º Elias Abad Rocamora 2º Abraham Ruiz Almira 3º Jose Antonio Galiano Alcaina
Junior Femenina	1ª Marina Bouquet 2ª Ana Peydró Sánchez
Junior Masculina	1º Bernat Mateu Escrig 2º Ramon Navarré Sanz 3º Guillermo Albert Lizandra
Subcategoría	
Promesa Femenina	1ª Aine Sentous
Promesa Masculina	1º Victor Serrano Peces 2º Angel López Amor 3º Salva Puchades Barreda
Veterana Femenina	1ª Antonia Valero Signes 2ª Lin Waehle 3ª Cristina Díaz Pérez
Veterana Masculina	1º Miguel Ángel Sánchez Cebrían 2º Juan Carlos Sánchez Cebrían 3º Jose Luis Ramon Dominguez
Master Masculina	1º Olegario Alario Peig



CARRERA POR MONTAÑA DE LARGO RECORRIDO

Campeonato Provincial de Castellón de Carreras
por Montaña de Largo Recorrido

Club Marató i Mitjà

Castellón - Penyagolosa

9 de mayo de 2015

Categoría	Deportista
ABS. FEM.	1ª Silvia Miralles Arnau 2ª Laia Cañes Badenes 3ª Pilar Raro Garnes
ABS. MAS.	1º Abel Abad Font 2º Jonathan Rogla Altermann 3º Cristian Callau Aledon
Subcategoría	
Veterana Femenina	1ª Eva Belles Belles 2ª Esmeralda Vicente Saura 3ª Susana Biel Milian
Veterana Masculina	1º Salvador Ballester Ruiz 2º Jose Manuel Moreno Minguillan 3º Cesar Batet Vilar
Master Femenina	1ª Cristina Valiente Porta 2ª Carmina Millón Saura 3ª Josefina Albert García
Master Masculina	1º Jose Martínez López 2º Jose Luis Forés Navarro 3º Jose Enrique Castells Vila





Campeonato Provincial de Alicante de Carreras por Montaña de Largo Recorrido Grup Muntanya Margalló de Benissa

Benisa

30 de mayo de 2015

Categoría	Deportista
ABS. FEM.	1ª Belen Agut Medall 2ª Ana Abat Gácia 3ª Encarna Cadona Gomez
ABS. MAS.	1º Miguel Ángel Sánchez Cebrián 2º Sebas Sánchez Sáez 3º Daniel Martínez Rufete
Subcategoría	
Veterana Femenina	1ª Patricia Lopez Vicedo 2ª Hortensia Torres Vaquero 3ª Ana Guevara Marfil
Veterana Masculina	1º Miguel Angel Sánchez Cebrian 2º Daniel Martínez Rufete 3º Jose Antonio Rojano Nava
Master Femenina	1ª Carmina Sánchez Castillo 2ª Amparo Alba Pardo
Master Masculina	1º Salvador Lozano Ibañez 2º Felipe Gigante Garrido 3º Fancisco Lopez Granero

Campeonato Provincial de Valencia de Carreras por Montaña de Largo Recorrido

S.M. Club de Atletismo Marjana

Chiva

6 de diciembre de 2015

Categoría	Deportista
ABS. FEM.	1ª Eva Bernat Llorens 2ª Jone Urkizu Mendiola 3ª Clara Rada
ABS. MAS.	1º Santiago Garcia Soria 2º Daniel Amat Asencio 3º Gabriel Valero Alarcon
Subcategoría	
Veterana Femenina	1ª Olga Garcia Santamaria 2ª Maria Jesus Casas Mena 3ª Susana Milian Biel
Veterana Masculina	1º Santiago Garcia Soria 2º Israel Bernad Blasco 3º Jose Manuel Martínez Navarrete
Master Femenina	1ª Amparo Alba Pardo
Master Masculina	1º Luis Galvez Peña 2º Manuel Hernández Aspas 3º Jose Sendra Marquina

CURSOS FORMACIÓN DEPORTISTAS 2016

MES	CURSO	FECHAS	ALUMNOS	PRECIO	MES	CURSO	FECHAS	ALUMNOS	PRECIO
ENERO	Alpinismo. Nivel I	16 y 17	4/8	165 €					
FEBRERO	Técnicas de escalada en hielo (Pirineos)	6 y 7	4/8	190 €		Curso de Orientación por montaña II (Teruel)	14 y 15	3/12	155 €
	Autorrescate barrancos (Alicante)	6 y 7	4/8	165 €		Descenso de barrancos. Nivel I (Prov. Castellón)	21 y 22	4/8	145 €
	Escalada en Roca Iniciación (Sella)	6 y 7	4/8	145 €		Escalada en Roca. Nivel I (Prov. Castellón)	21 y 22	4/8	145 €
	Alpinismo. Nivel I y II (S. Nevada)	13 y 14	4/8	165 €		Descenso de barrancos. Nivel II (Prov. Castellón)	28 y 29	4/8	165 €
	Escalada en Roca vías largas equipadas (Elda)	13 y 14	4/8	165 €	JUNIO	Orientación en Montaña. Nivel I (Prov. Castellón)	11 y 12	4/8	145 €
	Progresión por vías ferratas (Alicante)	13 y 14	3/6	145 €	JULIO	Alpinismo en altitud (Macizo del Mont-Blanc)	26 junio al 3 julio	3/6	preguntar
	Descenso de barrancos. Nivel I (Prov. Alicante)	13 y 14	4/8	145 €		Alpinismo de altura 4.000 alpinos (Aosta-Italia)	del 10 al 17	4/8	preguntar
	Esquí de Montaña (Sierra Nevada)	20 y 21	4/12	185 €		Especial descenso de barrancos acuáticos nivel II	del 18 al 22	4/8	preguntar
Esquí de descenso en nieves no tratadas (Andorra)	20 y 21	4/8	226 €		Multiactividad Estival alta montaña (Benasque)	del 18 al 22	4/8	preguntar	
MARZO	Iniciación al Montañismo	4, 5 y 6	6/12	150 €	SEPTIEMBRE	Alpinismo en altitud (Macizo del Mont-Blanc)	del 4 al 11	3/6	preguntar
	Esquí de descenso en vías no tratadas (Andorra)	12 y 13	4/8	226 €		Orientación en montaña. Nivel II (Prov. Valencia)	10 y 11	4/8	155 €
	Curso de Orientación por montaña II (Pr. Alicante)	12 y 13	3/12	155 €		Manejo Básico de GPS (Prov. Alicante)	17 y 18	4/12	165 €
	Progresión por vías ferratas (Valencia y Castellón)	12 y 13	3/6	145 €		Escalada artificial (Prov. Alicante)	24 y 25	4/6	180 €
	Alpinismo. Nivel I y II (Benasque-Huesca)	17, 18, 19 y 20	4/8	preguntar	OCTUBRE	Autorrescate en vías ferratas (Prov. Valencia)	8	4/8	85 €
	Multiactividades invernales en A.M. (Benasque)	17, 18, 19 y 20	4/8	preguntar		Curso de seguridad y primeros auxilios	8 y 9	4/8	preguntar
	Orientación en montaña. Nivel I (Prov. Alicante)	19 y 20	4/8	145 €		Escalada en Roca. Iniciación (Prov. Valencia)	15 y 16	4/8	145 €
	Autorrescate en vías ferratas (Prov. Alicante)	20	4/8	85 €		Descenso de barrancos. Nivel II (Prov. Alicante)	22 y 23	4/8	165 €
ABRIL	Escalada en Roca. Vías sin equipar (Prov. Valencia)	2 y 3	2/6	165 €		Escalada en Roca. Vías largas equipadas (Castellón)	22 y 23	4/8	165 €
	Escalada en Roca Iniciación (Prov. Valencia)	9 y 10	4/8	145 €		Progresión por vías ferratas (Alicante)	22 y 23	3/6	145 €
	Curso de Orientación por montaña I (Teruel)	16 y 17	3/12	155 €	NOVIEMBRE	Técnicas de autorrescate en roca (Alicante)	22 y 23	4/8	165 €
	Técnicas de autorrescate en roca (Valencia)	23 y 24	4/8	165 €		Escalada en Roca. Iniciación (Prov. Alicante)	5 y 6	4/8	145 €
Progreso y rescate en aguas vivas por barrancos	29, 30 y 1 de mayo	6/10	195 €		Escalada en Roca. Iniciación (Prov. Valencia)	19 y 20	4/8	145 €	
Técnica de aseguramiento por crestas	30 y 1 de mayo	2/6	180 €		Autorrescate barrancos (Castellón)	26 y 27	4/8	165 €	
MAYO	Técnica de aseguramiento por crestas	30 de abril y 1	2/6	180 €	DICIEMBRE	Esquí de Montaña (Benasque)	3, 4, 5 y 6	4/8	preguntar
	Progreso y rescate en aguas vivas por barrancos	29 y 30 de abril y 1	6/10	195 €		Alpinismo. Nivel I y II (Benasque)	3, 4, 5 y 6	4/8	preguntar
	Manejo Básico de GPS (Prov. de Castellón)	14 y 15	4/12	165 €		Alpinismo. Nivel I y II (Benasque)	8, 9, 10 y 11	4/8	preguntar

TODO EL AÑO (DE LUNES A VIERNES) CLASES DIRIGIDAS DE ESCALADA EN ROCODROMO Y ENTRENAMIENTO ESCUELA DE ESCALADA EVAM EN EL ROCODROMO DE ELCHE (ALICANTE) - Tel. 637 859 376

ESCUELA VALENCIANA DE ALTA MONTAÑA

Apartado de Correos, 3 • Telf. 965 43 97 47 - 617 301 556 - 637 859 376 • evam@femecv.com

facebook.com evam www.femecv.com/formación

CURSOS MONITORES VOLUNTARIOS DE CLUB 2016

MES	CURSO	FECHAS	PRECIO
FEBRERO	BLOQUE COMÚN - Prueba de Acceso - Finestrat (Alicante)	6	45 €
	BLOQUE COMÚN - Clase Lectiva (Valencia)	13 y 14	145 €
MARZO	MONTAÑISMO - Clase lectiva (Valencia)	12 y 13	140 €
ABRIL	ESCALADA - Prueba de Acceso (Provincia de Valencia)	9	45 €
	ESCALADA - Clase lectiva (Provincia de Valencia)	16 y 17	45 €
	BLOQUE COMÚN - Prueba de Acceso Finestrat (Alicante)	23	45 €
MAYO	BLOQUE COMÚN - Clase Lectiva (Alicante)	30 de abril y 1 de mayo	145 €
	MONTAÑISMO - Clase lectiva (Prov. de Alicante)	28 y 29	140 €
OCTUBRE	BARRANCOS - Prueba de Acceso (Prov. Alicante)	8	45 €
	BARRANCOS - Clase lectiva (Prov. de Alicante)	15 y 16	160 €
DICIEMBRE	ALPINISMO - Prueba de Acceso - Benasque (Huesca)	3	50 €
	ALPINISMO - Benasque (Huesca)	4, 5 y 6	190 €

DESCUENTOS FEMECV

Desde hace algo más de dos años empezamos a trabajar para recopilar todas aquellas empresas, tiendas de montaña, refugios, albergues, etc, que



ofrecían descuentos a los/as federados/as por la FEMECV. A día de hoy contamos ya con 33 descuentos de los que podrás beneficiarte presentando tu tarjeta federativa FEMECV del año en vigor junto con el DNI. En el siguiente enlace podréis encontrar más información sobre estos descuentos: <http://femecv.com/descuentos-femecv>. Para cualquier consulta o propuesta podéis escribir a: direcciontecnica@femecv.com. Desde la FEMECV agradecemos a todas estas empresas su colaboración.

Arturo Uréndez, Director Técnico FEMECV

	ALBERGUE ALMEDIJAR www.alberguealmedijar.com 10 % de descuento		CLÍNICA DE FISIOTERAPIA Y OSTEOPATÍA VICENTE PASCUAL https://www.facebook.com/pages/CL%C3%ADnica-Vicente-Pascual/1540918982817458 20 % de descuento		REFUGIO LA BASTIDA www.refugiobergbastida.blogspot.com.es 20 % de descuento
	ALBERGUE CALCENA www.alberguecalcena.com 20 % de descuento		CONSORCIO HOSPIT. PROV. CAST. http://hospitalprovincial.s 40 € prueba esfuerzo deportivo 25 € reconocimiento médico deportivo 25 € consulta medicina deportiva por lesión		SCALA - TRABAJOS VERTICALES http://scalavalencia.com 12 % de descuento
	ALBERGUE JUVENIL MONCAYO http://alberguemoncayo.es/ 15 % de descuento		DEPORTES AITANA (Valencia) www.deportessaitana.com 10 % de descuento		CLICK&RENT http://click-rent.es/home/ 10 % de descuento
	ALBERGUE RURAL JARAMACIL http://www.jaramacil.com 20 % de descuento		DEPORTES MATCH 1 (Alicante) www.deportessmatch.com 20 % de descuento		SIERRA NEVADA CLUB www.sierranevada.es/club-sierra-nevada.aspx Ofertas especiales
	ANAYET VERTICAL www.anayetvertical.com 10 % de descuento		EL REFUGIO www.elrefugiodeportes.com 10 % de descuento		THE NORTH FACE VALENCIA info@TNFValencia.com 10 % de descuento
	ARMERÍA DEL CARMEN www.armeriadelcarmen.es 10 % de descuento		ESPORTS COLAU http://www.esportscolau.es 20 % de descuento en calzado 10 % de descuento en textil		GRUP TURURAC TURISME TALLA ACTIU 15 % de descuento
	BASE RECORD SPORT www.baserecordsport.com 20 % de descuento		FERNANDO PRIETO PHOTOGRAPHY http://prieto.es 20% de descuento en books para deportistas		UNIVERSITAT JAUME I www.uji.es/uji/org/esports.html Descuentos especiales para federados
	CAMPING CARAVANING FONTS DEL ALGAR http://www.fontsdelalgar.com 20 % de descuento		HIMALAIA EXPERIENCE Hoteles HOTANSA www.hotansa.es 15 % de descuento		TOUR DEL CANIGÓ www.tourdelcanigo.com 15 € de descuento por federado
	CAMPING LA PEDRERA (Bigastro) http://www.campinglapedrera.com 15 % de descuento / 20% para grupos mayores de 8 personas (mínimo 2 noches)		CASA - REFUGI "EL BOIXAR" www.elboixar.net 10% de descuento		REFUGIS DEL TORB www.refugidellorb.com 15 € de descuento por federado
	CENTRO OSTEOPATÍA FISIOTERAPIA INTEGRAL www.cofi.es 30 % de descuento		MERIDIANO 0 www.meridiano-0.com 10 % de descuento		HEALTHYMOTION CENTER www.healthymotioncenter.es 20% para federados
	CLÍNICA PODOLÓGICA PODOROIG www.podoroig.es 10 % de descuento		HOTEL BIELSA www.hotelbielsa.com 15 % de descuento		SKYDRON VALENCIA www.skydron.es Precios especiales para clubs

LA FEDERACIÓN CONTESTA

¿Preguntas y respuestas más frecuentes sobre la Licencia Federativa?

El equipo administrativo de la Federación encargado de las licencias federativas y asuntos burocráticos nos contesta las preguntas más frecuentes que tanto el deportista que se acerca a nuestra federación se plantea, también de forma breve nos aclara de forma escueta sobre los pasos a seguir ante un accidente de montaña desde el punto de vista de atención clínica.



Alicia - Secretaria General

¿Para qué sirve la Licencia Federativa?

La licencia te incluye dentro de un grupo de personas con las mismas inquietudes hacia la práctica de actividades deportivas de montaña, de esta forma la federación podrá defendernos y conseguir mejores beneficios para todos desde una línea común como colectivo.

Además te posibilita el acceso a unos servicios y te ofrece una cobertura de accidentes deportivos, ya sea durante los entrenamientos, competiciones de nuestras modalidades y la práctica general.

¿Es obligatorio pertenecer a algún club o asociación de montañismo para conseguir la Licencia?

No es necesario, la **Ley** establece la obligación de cualquier federación deportiva para acreditar mediante la licencia federativa su pertenencia a ella como deportista individual, sin tener que demostrar su pertenencia a ningún club o asociación deportiva de menor rango. En este caso la licencia se tramita directamente por la Federació d'Esports de Muntanya i Escalada de la Comunitat Valenciana. **Aún así, nosotros recomendamos pertenecer a un club o asociación deportiva de montaña**, sobre todo si te estas iniciando en estas actividades, para poder practicar de forma progresiva y segura las actividades de montaña junto a deportistas con experiencia y veteranía.

Además debes tener en cuenta que los colectivos de montaña, como clubes



Mary - Cursos EVAM



Lorena - Licencias

y asociaciones deportivas, pueden hacer llegar con más fuerza tus inquietudes y proyectos a las Administraciones Locales (Ayuntamientos,...) y como no, a la misma Federación.

¿Cómo me puedo federar?

Formas de tramitar la Tarjeta Federativa

- Directamente en la FEMECV, sita en la calle Mariano Luña nº 9 bajo, en la ciudad de Elche (Alicante).
- **Pago Online a través de nuestra página WEB www.femecv.com**, o e-mail (licencias@femecv.com) con los datos personales: nombre y apellidos, nº D.N.I., letra N.I.F., fecha de nacimiento completa, teléfono, email y dirección completa junto con el justificante de ingreso por la licencia federativa solicitada, que debe realizarse en:

BBVA: ES54 0182 6874 89 0201621252

Santander: ES90 0049 4127 86 2814249305

Según acuerdo de la Asamblea de la FEMECV, toda aquella persona que tramite su licencia sin pertenecer a ningún club de montaña inscrito dentro de la Federación, deberá abonar el importe de la licencia que desee tramitar más

11,00 €. A las personas que acudan a tramitar su licencia a la oficina de la FEMECV, no se les cobrará este importe adicional.

¿Existen diversas Modalidades de la Licencia federativa?

Si, se diferencian en cuanto a coberturas territoriales y edad, dando los mismos servicios según territorio donde se haya realizado la actividad montañera. Estas son:

Modalidad A: Cobertura en territorio nacional.

Modalidad B1: Cobertura en España, Pirineo Francés y Andorra.

Modalidad B2: Cobertura en España, Europa y Marruecos.

Modalidad B3: Cobertura en Todo el mundo.

Además existen unas categorías de la Licencia según edades:

MAYOR: Desde el 01 de enero de 1998 en adelante (de 18 en adelante).

JUVENIL: Desde el 01 de enero de 2002 al 31 de diciembre de 1999 (de 14 a 17 años).

INFANTIL: Desde el 01 de enero de 2016 al 31 de diciembre de 2003 (de 0 a 13 años).

Según modalidad y categoría los precios varían, consultadnos si no tienes claro cual es la modalidad que os interesa.

¿Qué actividades deportivas están cubiertas?

Senderismo, escalada en todas sus vertientes y modalidades, barranquismo, alpinismo, vías ferratas, carreras por montaña, esquí de travesía (fuera de estaciones de esquí), bicicleta por montaña sólo entrenamientos, excursionismo,... en principio toda actividad que se realice, o se esté realizando, con el fin de mejorar el rendimiento de vuestra faceta montañera. Quedan excluidos los accidentes



Martin - Administración

en actividades de competición fuera de nuestro ámbito federativo.

¿Qué duración tiene la licencia?

La licencia es de año natural, del 1 de enero al 31 de diciembre del año que se contrate.

Con la Licencia Federativa podrás:

- Participar en las actividades federativas (marchas senderistas, competiciones, campamentos...).
- Realizar encuentros de jóvenes en verano e invierno.
- Aprovecharte de los descuentos en refugios de montaña y todos los descuentos FEMECV.
- Inscribirte en la Escuela Valenciana de Alta Montaña (EVAM) y en la Escuela Española de Alta Montaña (EEAM).
- Realizar cursos de la EVAM.
- Pertenecer a la Federación Española de

Deportes de Montaña y Escalada (FEDME) y disfrutar de las ventajas FEDME.

- Recibir nuestro boletín anual.
- Ayudar al medio ambiente, ya que tendrás representación en la toma de decisiones.
- Tener la posibilidad de entrar en el equipo de tecnificación y en las selecciones deportivas FEMECV.
- Seguro en caso de accidente y además tendrás un seguro deportivo en caso de accidentes cuando practiques:
- Senderismo.
- Carreras por montaña (competición y entrenamiento).
- Descenso de Barrancos.
- Alpinismo.
- Escalada (entrenamiento y competición en todas sus modalidades tanto en roca como rocódromos).
- Competiciones de esquí de montaña.
- BTT (sólo entrenamientos, no competiciones ni eventos organizados).
- Esquí de travesía fuera de pista.
- Marchas Nórdicas.
- Todas las modalidades deportivas recogidas en el artículo 8. - Modalidades y/o especialidades deportivas de los estatutos de la FEMECV.

VENTAJAS Y SERVICIOS QUE TE POSIBILITA EL TENER LA TARJETA FEDERATIVA

- Acceso a numerosos cursos de formación de deportistas en diferentes niveles y modalidades.
- Posibilidad de acceder a libros de temas relacionados con la montaña y guías de senderismo.
- Descuentos especiales en los refugios de montaña a nivel nacional o internacional cuyos propietarios estén adheridos al convenio de reciprocidad de la UIAA.
- Participación en todas las actividades federativas.
- Precios especiales en Camping de la Federación Portuguesa de Campismo.
- Posibilidad de acceder a premios y subvenciones en la participación de las diferentes competiciones de nuestra Federación, escalada y carreras de montaña.
- Descuentos especiales en tiendas especializadas, albergues y estaciones de esquí concertadas.
- Posibilidad de incorporación al centro de Tecnificación de Escalada, Plan de Tecnificación de Jóvenes Alpinistas y Centro de Tecnificación de Carreras por Montaña que existen en nuestra Comunidad o a nivel estatal.
- Posibilidad de acceso a subvenciones y premios por actividades de tecnificación y alto rendimiento deportivo.
- Derecho a descuento en la utilización de los servicios del Servei General d'Informació de Muntanya.
- Posibilidades de participar en las Actividades de Juventud (encuentros de escalada, alpinismo, etc.)
- Posibilidad de participar en las actividades de alpinismo organizadas por el GAME.
- Posibilidad de participar en todas las actividades interterritoriales organizadas por la FEDME en colaboración con las federaciones autonómicas.
- Seguro de accidentes, y rescate indispensable según zonas geográficas.

¿QUÉ OTRA INFORMACIÓN PUEDES ENCONTRAR EN NUESTRO TELÉFONO DE CONSULTAS?

Sobre actividades federativas

Podrás preguntar qué tipo de actividades de montañas y escalada tanto de competición como no competitivas se han realizado, así como las que están por celebrarse. Como inscribirse o las normas que rigen estas. Si estas capacitado para hacerla según tu nivel.

Cursos de formación EVAM

Podrás informarte de los cursos que la Escuela Valenciana de Alta Montaña que es el departamento oficial de esta federación para la certificación de cursos de montaña y escalada. Niveles, fechas, formas de acceso, inscripciones directas u online, ... así como asesoría sobre el curso que te puede interesar según tu nivel y motivación.

Cursos para mejorar tus destrezas desde experiencia cero a cualquiera que sea tu nivel deportivo, monitores de club para aprender a organizar tus propias actividades, formación de árbitros de escalada y carreras por montaña, técnico de senderos y técnicos deportivos para aprender a enseñar y trabajar de guía en el futuro son algunas de las formaciones y titulaciones que podrás encontrar aquí.



Escuela Valenciana de Alta Montaña



FEME CV
carreras por montaña

Sobre los centros de tecnificación de escalada, alpinismo y carreras por montaña

Si tus inquietudes son mejorar en el ámbito de las actividades competitivas como la escalada y las carreras por montaña cuentas en la federación con grupos de tecnificados, es decir, deportistas que por su nivel deportivo o su rendimiento en competiciones son agrupados con un fin común, conseguir llegar a lo más alto del podium. La federación pone para dirigirlos profesionales del entrenamiento, la medicina y la educación física en general.

Pero los deportes de montaña no siempre es competición, el logro de retos es intrínseco a nuestro deporte alcanzar cimas más altas o por rutas cada vez más difíciles también son logros que no cuadran con la competición deportiva tradicional pero la federación premia por esto a los alpinistas, tienen también su grupo de tecnificados o de alto rendimiento donde sus componentes aprenden a desarrollar sus habilidades al máximo de forma global. La seguridad es nuestra insignia.

Llámanos para informarte lo que tienes que hacer para formar parte de estos grupos de alto rendimiento.



Como crear tu propio club deportivo

No olvidamos que la federación es un club de clubes, son nuestra idiosincrasia y estimulamos su creación ya que nuestro repertorio de actividades es tan grande que la filosofía de los clubes de montaña en cuanto a su relación deportiva con la montaña es muy dispar. Asociarse es ganar y crecer en busca de un mismo objetivo, ese es nuestro lema. Aquí podrás encontrar los pasos a seguir para crear tu propio club, el organigrama orgánico necesario, las bases de sus estatutos, como formar parte de nuestra comunidad federativa,... todo para que te sea más fácil para darle oficialidad a tu propio grupo.

Como organizar actividades federativas

Te informaremos de cómo organizar las competiciones, como conseguir subvenciones si existen para el tipo de actividad que quieres organizar sea cual sea su carácter. Como homologar circuitos para carreras por montaña, que instalaciones necesitas para organizar competiciones de escalada, cantidad

de jueces o árbitros para darle oficialidad,...

Lo mismo si lo que quieres organizar son actividades montaÑeras de tipo no competitivas.

Infórmate sobre senderos homologados, zonas de escalada o circuitos de carreras por montaña

Todo en la web y también en directo a través de nuestro teléfono de información. Descubre todos los senderos homologados o que debes hacer para homologarlos y entrar en el "inventario de senderos homologados" de la Comunidad Valenciana un valor añadido muy importante para encontrar subvenciones o conseguir protección.

Conocer los ámbitos de protección de nuestro entorno de montaña

Nuestro lema es "la montaña es nuestro terreno de juego", y como instalación deportiva debemos tener respeto sobre nuestro entorno natural. Pero sobre todo defendemos el acceso libre a nuestras montañas.

Cualquier duda técnica que te surja de deporte y uso de territorio de montaña consultánslo, nuestros vocales y técnicos buscarán aclararte y defenderte ante los agentes que nos impidan acceder libremente a nuestras zonas de senderismo, escalada, descenso de barrancos o cualquier otra actividad o terreno.



CIRCUNSCRIPCIÓN DE VALENCIA

Estamento de Técnicos

1	Pedro Jorge Notario Perea
2	José David Blázquez Gonzalvo
3	Carlos Gabriel Ferris Gil
4	Miguel Cebrián Monteagudo

Estamento de Deportistas

1	Palmira Calvo Sanchis
2	Rafael Cebrián Gimeno
3	Luis Julián Manzanares Rubio
4	Miguel Gascón Gómez
5	Miguel Ortiz Ferrer
6	Ángel Montero Sánchez
7	Francisco Javier García Vercher
8	Raúl Oltra Benavent
9	Jose Luis Ibañez Leiva
10	Jose Fco. Montosa Gandia
11	Juan Soler Tormo
12	Xavier Catalá Verdú
13	Francisco Sales Climent

Estamento de Árbitros (*)

1	Miguel Giménez Martínez
---	-------------------------

CIRCUNSCRIPCIÓN DE ALICANTE

Estamento de Técnicos

1	Jose Ignacio Amat Segura
2	Leandro Fco. Irlas Ramón
3	Manuel Amat Castillo
4	Davi d Mora García
5	Isabel Bernal Montesinos

Estamento de Deportistas

1	Alba Sánchez Esteban
2	Alicia Avendaño Marín

Estamento de Entidades Deportivas

1	CLUB ALPÍ GANDIA Borja Martí Cabrera
2	CENTRE EXC. ROTOVA Vicente Faus Morant
3	GRUP MUNTANA VALLDIGNA Juan Vte. Vercher Gadea
4	CENTRE EXCURSIONISTA D'ONTINYENT Joan Belda Sanchis
5	CLUB D'ATLETISME FUIG QUE ET XAFE Salvador Pons Oltra
6	ARDILLAS CLUB DE SENDERISMO Juan Gabriel Escrivá Lapuerta
7	CLUB DEP. UNIVERSITARIO POLIDEPORTIVO VALENCIA Mónica Sanz Navarro
8	CENTRE EXCURSIONISTA CASTELL DE REBOLLET F. Xavier Ribes i Sampayo
9	CENTRO EXCURSIONISTA DE VALENCIA Juan Manuel Ferris Gil
10	CLUB EXCURSIONISTA D'ATZENETA Joaquín Tormo Bataller
11	CLUB DE MUNTANYA CXM VALENCIA Fco. Javier Cisneros Regalón

Estamento de Árbitros

1	Francisco Durá Sempere
2	Noel Blasco Ruíz
3	Francisco Durà Bernabé
4	Antonio González Davó
5	Heike Killisch

Estamento de Entidades Deportivas (Alicante)

1	CLUB AMIGOS DE LA SIERRA Andrés Martínez Noguera
2	GRUPO MONTAÑA CALLOSA DE SEGURA Fco. Javier Clemente García

3	Antonio Manresa Bernabeu
4	Jose Antonio Guerrero Martinez
5	Pascua Molina Rocamora
6	Alba Beltrá Escolano
7	Rogelio García García
8	Francisco Antonio Lozano Maciá
9	José Vegara Pozuelo
10	Sonia González Molina
11	Alberto Candela García
12	Rafael Arenas Cartagena
13	Francisco Rubio García
14	Victor M. Candela Santiago
15	Fco. Vicente Maciá García
16	Francisco Pardo Muñoz
17	Jose Ramón Gomis Martínez
18	Sandra Sanchis López
19	J. Albert Albors Plaza
20	Jose Ramón Gomis García
21	Luis Fermín Sánchez García

3	S.M. CLUB ATL. MARATÓN DE CREVILLEN Antonio Más Más
4	CENTRO EXCURSIONISTA PETRER Pedro Brotons Payá
5	GRUP MUNTANYA PENYA EL FRARE Juan Antonio Seguí Pérez
6	CLUB DE MONT. Y ESC. NATIVOS Jaime Fco. Escolano Salvador
7	CLUB DEP. MONT. Y ESC. KORDINO Luis Alfonso García Aragonés
8	CENTRE EXCURSIONISTA CONTESTÀ Alfons Ripoll Senabre
9	CENTRO EXC. CALLOSA DE SEGURA José Miguel Martínez Maciá
10	CLUB D'ESP. DE MUNT. I ESC. 15 CUMBRES ALACANT Fco. Hernández Pardo
11	CENTRE EXCURSIONISTA D'ALCOI Jordi Borrell Gosálbez
12	CENTRO EXCURSIONISTA VILLENA Pedro Torres Catalán
13	CLUB NOVELDER DE MUNTANYISME Jaime Antón Castelló
14	CENTRO EXCURSIONISTA ELDENSE Julián López Busquiel
15	UNIÓN EXCURSIONISTA DE ELCHE Guillermo García López

CIRCUNSCRIPCIÓN DE CASTELLÓN

Estamento de Deportistas

1	Ramón Navarré Sanz
2	Moises Gomar Carreras
3	Andrea Martinez Font
4	Joaquin Font Beltran

Estamento de Técnicos

1	Joan Andreu I Bellés
---	----------------------

Estamento de Árbitros

1	Manuel Segarra Berenguer
2	Ángel Font Piquer

Estamento de Entidades Deportivas

1	C.E. AMICS VOLTA AL TERME DE FONDEGUILLA – Ximo Marin Herrero
2	CLUB DE MUNTANYA DESNIVELL – Mª Amparo Adell Albalat
3	CLUB DEP. MARATÓ I MITJA CASTELLÓ-PENYAGOLOSA – Vte. Cervera Mateu
4	CLUB DE MUNTANYA VISTABELLA – Rubén Porcar Safont
5	S.M. CENTRE EXCURSIONISTA CASTELLÓ – Guillem Palomo Tejada
6	CLUB MUNTANYISME PENYA MUR I CASTELL – Ezequiel Cuesta Mangriñan
7	SOCIETAT ESPORTIVA ESPEMO – Jorge Membrado Ferreres
8	CENTRE EXCURSIONISTA DE VILA-REAL – Mª Carmen Broch Duque

CALENDARIO ACTIVIDADES FEDERATIVAS 2016

ACTIVIDAD	CLUB ORGANIZADOR	FECHA DE REALIZACIÓN
Día del Senderista	CENTRE DE CASTELLUT DE MUNTANYISME DE CASTALLA	17 de Enero
I Prueba Copa de Escalada en Bloque	CLUB AMIGOS DE LA SIERRA DE CALLOSA DE SEGURA	6 de Febrero
II Prueba del Campeonato de Liga de Carrera por Montaña	C.M. AMICS VOLTA AL TERME FONDEGUILLA	14 de Febrero
Marcha de Veteranos de la Comunidad Valenciana	CLUB DE MUNTANYA CASTELL DE SERRA	21 de Febrero
III Prueba del Campeonato de Liga de Carrera por Montaña	C.D. DE MONTAÑA Y ESCALADA LIKE SPORT DE ONTINYENT	28 de Febrero
II Prueba Copa de Escalada en Bloque	CLUB D. DE MUNTANYA I ESCALADA ROTIPET DE CANET DE BERENGUER	5 de Marzo
Campeonato Autonómico de Carrera Vertical	CLUB MUNTANYER LA PEDRERA DE BORRIOL	12 de Marzo
Campamento Territorial de Valencia	S.M. GRUP MUNTANYA VALLDIGNA DE TAVERMES DE LA VALLDIGNA	12 y 13 de Marzo
Campeonato Autonómico Individual y por Clubes de Carrera por Montaña	CENTRO EXCUSIONSITA DE TAVERNES DE LA VALLDIGNA	10 de Abril
Campamento Territorial de Alicante	CENTRE EXCURSIONISTA DE CONTESTA DE CONCENTAINA	7 y 8 de Mayo
Travesía y Pernocta	GRUP DE MUNTANYA PENYA EL FRARE DE CALLOSA D'ENSARRIA	18 y 19 de Junio
III Prueba Copa de Escalada en Bloque	CLUB INTEGRAL DE MONTAÑA DE VALENCIA	10 de Septiembre
Día de la Montaña Limpia	GRUPO MONTAÑA CALLOSA DE SEGURA	11 de Septiembre
Campeonato Provincial de Carreras por Montaña de largo recorrido (Alicante)	S.M. C.A. MARATON DE CREVILLENTE	17 de Septiembre
Campeonato Autonómico de Escalada en Bloque	UNION EXCURSIONISTA DE ELCHE	1 de Octubre
Reunión de Presidentes de clubs y S.M. de la FEMECCV (Castellón)	CLUB DE MUNTANYA DESNIVELL DE ALBOCASER	15 de Octubre
Campeonato Autonómico de Escalada de Dificultad	CLUB MONTAÑA DE REDOVAN	22 de Octubre
Campeonato Provincial de Carreras por Montaña de largo recorrido (Valencia)	CLUB DE DEPORTES DE MONTAÑA Y ESCALADA DE QUESA	22 de Octubre
Reunión Anual de Escaladores	CLUB ALPINO ELDENSE DE ELDA	12 y 13 de Noviembre
Campeonato de Regularidad de la Comunidad Valenciana	CENTRE EXCURSIONISTA DE XATIVA	20 de Noviembre



PASOS A SEGUIR EN CASO DE ACCIDENTE COMUNICACIÓN DE SINIESTRO FEDERADO **COBERTURA GENERALI**



OBJETO DEL SEGURO

Prestación de asistencia sanitaria en caso de lesión corporal que derive de una causa violenta, súbita y ajena a la intencionalidad del asegurado, sobrevinida por el hecho u ocasión del ejercicio de la actividad deportiva por la que el asegurado se encuentre afiliado y que le produzca invalidez temporal, permanente o muerte.

COMUNICACIÓN

El Federado accidentado deberá comunicar como **máximo en 7 días** su situación en caso de accidente deportivo a **Howden Iberia** (Correduría que presta sus servicios a la Federación), para tramitar la apertura del expediente correspondiente con **GENERALI**. Para que la apertura del expediente sea correcta se deben dar los siguientes pasos:

Procedimiento **NORMAL**:

1. El Federado llamará a **Howden Iberia (902 551 587)**, horario de **9.00 a 14.00 / de 16.00 a 19.00 horas de L a J** y de **9.00 a 15.00 horas V**, para informar de su situación y deberá aportar los siguientes datos en la misma llamada o vía mail tras su llamada:

- | | |
|-----------------------|--|
| 1. Nombre y apellidos | 2. DNI |
| 3. Nº de licencia | 4. Teléfono y email de contacto |
| 5. Dirección personal | 6. Explicación del siniestro y/o informe Médico-Hospitalario de la primera asistencia recibida en centro médico concertado por GENERALI , en caso de no saber donde acudir puede llamar al 902 053 902 . |

2. Se proporcionará al federado vía mail desde **Howden** un **parte de accidentes** para acudir al médico con el mismo, y posteriormente deberá ser remitido por el federado a **Howden Iberia**.

3. A continuación **Howden Iberia** enviará la documentación aportada por el federado a **GENERALI** para la posterior autorización de siguientes prestaciones necesarias.

Procedimiento en caso de **URGENCIA** médica:

Se entiende como tal la atención sanitaria cuya demora de atención pueda significar un peligro grave para la vida de la persona.

Si el Federado tuviese que acudir inmediatamente en el momento posterior al accidente a un centro médico de urgencias:

1. Podrá llamar al teléfono de **Howden Iberia (902 551 587)** en horario laboral (**L a J de 9 a 14 / 16 a 19 y V de 9 a 15**) o en el **902 053 902** para informarse de los pasos a realizar en cualquier momento (teléfono de asistencia 24 horas 365 días de **GENERALI**).

2. Se recomienda acudir a **URGENCIAS** de centros concertados por **GENERALI**. Tras la asistencia médica deberán proporcionar un parte de urgencias que el federado enviará a la mayor brevedad posible a **Howden Iberia** junto con informe medico si lo hubiese. Si por alguna circunstancia acude a un centro **NO** concertado deberá aportar las facturas para su posterior reembolso.

3. Tras la asistencia médica de Urgencias se iniciarán los mismos pasos que en un procedimiento **NORMAL**. **SEGURO DE RESPONSABILIDAD CIVIL PARA CLUBES**

Desde la FEMECV ofrecemos a los clubes adheridos a la Federación un seguro de Responsabilidad Civil para Clubes.

Este seguro es conveniente para los clubes que organicen actividades de montaña, ya que en la póliza **PIM130CKA678** que tenemos contratada con la **W.R Bercley**, estarían cubiertos tres puntos muy esenciales para el club, como los que se detallan a continuación:

- **Responsabilidad Civil de los miembros del club**
- **Responsabilidad Civil derivada de la Práctica Deportiva**
- **Responsabilidad Civil por la organización de Eventos**

¡ATENCIÓN!



Este seguro se contrata para un año de Marzo a Marzo, por lo que los clubes interesados que quieran subscribirse deben ponerse en contacto con nosotros en el email femecv@femecv.com o al teléfono 96 543 97 47. El importe de dicho seguro oscila entre los 320,00 € anuales. **POLIZA N° G-L6-427.000.426**

ASEGURADOR: Generali España, S.A. de Seguros y Reaseguros.

Domicilio Social: C/ Orense, 2 – 28020 Madrid .

TOMADOR Y ASEGURADOS: Federació d'Esports de Muntanya i Escalada de la Comunitat Valenciana C/ Mariano Luña nº 9, 03201 Elche (Alicante)

Responsabilidad Civil Suscrita a través del Grupo Asegurador ARCH INSURANCE EUROPE por una suma total anual de 1.202.024,21 €; sublimitada a 150.253,03 € por siniestro respecto a Daños Materiales, 150.253,03 € por víctima respecto a Daños Personales y 150.253,03 € por siniestro respecto a Fianzas y Defensa; con ámbito de cobertura Mundial excepto Estados Unidos de América y Canadá.



LICENCIA FEDERATIVA

La Licencia Federativa te da derecho a la práctica de:

- Senderismo
- Carreras por montaña
- Descenso de barrancos
- Alpinismo
- Campamentos
- Escalada (en roca y en rocódromos)
- Competiciones de escalada deportiva
- BTT (sólo entrenamientos, no competiciones)
- Esquí de montaña fuera de pista
- Competiciones de esquí de montaña
- Todas las modalidades deportivas recogidas en los Estatutos de la FEMECV.

...y también quedas asegurado por GENERALI en caso de accidente deportivo

...además de:

- Encuentro de jóvenes en verano e invierno
- Descuentos en refugios de montaña
- Descuentos federados FEMECV
- Inscripción en la Escuela Valenciana de Alta Montaña (EVAM) y en la Escuela Española de Alta Montaña (EEAM)
- Todas las ventajas de pertenecer a la Federación Española FEDME:

Puntos de información:
Tel.: 96 543 97 47 – Fax 96 543 65 70 Móvil: 637 859 376
Apartado de Correos 3 – Carrer Marià Luña, 9 – 03201 ELX
e-mail: info@femecv.com

FEDERACIÓ D'ESPORTS DE MUNTAYA I ESCALADA DE LA COMUNITAT VALENCIANA		TEMPORADA 2016		
RESUMEN DE PRESTACIONES Y SUMAS ASEGURADAS, SEGÚN CONDICIONADO GENERAL	A España	B-1 España; Pirineos y Andorra	B-2 Europa y Marruecos	B-3 Resto del Mundo
Asistencia Médico-Quirúrgica-Sanatorial.	Ilimitada	Ilimitada	Ilimitada	Ilimitada
Asistencia farmacéutica en régimen hospitalario.	Ilimitada	Ilimitada	Ilimitada	Ilimitada
Asistencia en régimen hospitalario concertado, de los gastos de prótesis y material de osteosíntesis.	Ilimitada	Ilimitada	Ilimitada	Ilimitada
Rehabilitación. <u>Previo control por los Servicios Médicos de la aseguradora.</u>	Ilimitada	Ilimitada	Ilimitada	Ilimitada
Resonancia Magnética Nuclear. <u>Previa autorización por los Servicios Médicos</u>	Incluida	Incluida	Incluida	Incluida
Asistencia Médico-Quirúrgica-Farmacéutica y Sanatorial en accidentes ocurridos en el extranjero.	Excluido	9.000 euros excepto ocurridos en España	9.000 euros excepto ocurridos en España	9.000 euros excepto ocurridos en España
Indemnizaciones por pérdidas anatómicas y/o funcionales, según baremo Hasta ...	20.000,00 €	20.000,00 €	20.000,00 €	20.000,00 €
Auxilio al fallecimiento como consecuencia directa del accidente deportivo	12.000,00 €	15.000,00 €	15.000,00 €	15.000,00 €
En el caso de los menores de 14 años la indemnización será en concepto de gastos de sepelio y ascenderá a	6.000,00 €	6.000,00 €	6.000,00 €	6.000,00 €
Auxilio al fallecimiento en la práctica deportiva sin causa directa del accidente deportivo.	1.875,00 €	1.875,00 €	1.875,00 €	1.875,00 €
Gastos originados por tratamientos ortésicos.	Incluidos	Incluidos	Incluidos	Incluidos
Gastos originados odonto-estomatología. Hasta	600,00 €	600,00 €	600,00 €	600,00 €
Gastos de traslado o evacuación desde el lugar del accidente hasta su hospitalización en el Centro Concertado más próximo.	Ilimitados	Ilimitados	Ilimitados	Ilimitados
Gastos de rescate en España, búsqueda, traslado y/o repatriación de deportistas, en caso de accidente deportivo hasta 12.000,- € por el conjunto total de los tres apartados y de todos los deportistas implicados en el mismo accidente, previa presentación de las facturas y recibos correspondientes	Incluido	Incluido	Incluido	Incluido
Gastos de rescate en el extranjero, búsqueda, traslado y/o repatriación de deportistas, en caso de accidente conjunto total de los tres apartados y de todos los deportistas hasta 12.000 €/asegurado hasta un límite de 30.000,- €, por todos los implicados en el mismo accidente, previa presentación de las facturas y recibos correspondientes	Excluido	Incluido (excepto en territorio español)	Incluido (excepto en territorio español)	Incluido (excepto en territorio español)
Gastos de alojamiento de un familiar, en caso de fallecimiento por accidente deportivo, en territorio del estado Español, previa presentación de las facturas y recibos correspondientes. Hasta 30,05 €/día, máximo 5 días	Incluido	Incluido	Incluido	Incluido

Gastos de desplazamiento de un familiar, en caso de fallecimiento por accidente deportivo en territorio del Estado Español, previa presentación de las facturas y recibos correspondientes. Hasta un máximo de 300,51 €	Incluido	Incluido	Incluido	Incluido
Gastos de alojamiento de un familiar, en caso de fallecimiento por accidente deportivo, en el extranjero previa presentación de las facturas y recibos correspondientes. Hasta 30,05 €/día, máximo 5 días	Excluido	Excluido	Incluido	Incluido
Gastos de desplazamiento de un familiar, en caso de fallecimiento por accidente deportivo en territorio del Estado Español, previa presentación de las facturas y recibos correspondientes. Hasta un máximo de 601,01 €	Excluido	Excluido	Incluido	Incluido
Mordeduras de animales y picaduras de insectos. Incluido el fallecimiento. Hasta	3.005,06 €	3.005,06 €	3.005,06 €	3.005,06 €

Además, se han incorporado las siguientes condiciones en el condicionado particular.

1- Se dará cobertura a los siniestros de congelación siempre que los mismos no se deban a una imprudencia temeraria evidente del federado.

2- Se asumen los casos de mal de altura, hipotermia e hipertermia ((temperaturas corporales de 40 grados o superior) como accidentes con la misma salvedad que la congelación, siempre que no se deban a una imprudencia temeraria evidente.

3-Tanto el edema pulmonar como el cerebral quedarán cubiertos siempre y cuando la causa exclusiva del mismo sea la altura. No se cubren aquellos cuyo origen sea una dolencia previa del federado.

Siempre hay caminos por recorrer...
te podemos ayudar a hacerlo más seguro.



#nomasampollas EN EL CAMINO DE SANTIAGO



Bmax

www.lurbel.net

LA TECNOLOGÍA EXCLUSIVA DE LURBEL

#NOMASAMPOLLAS

1. Su composición, la base del éxito.

Desarrollados a partir de la innovadora tecnología Regenactiv, mantiene la piel en óptimas condiciones.

2. Su estructura, potencia la eficacia de su composición, y los hace más duraderos.

En todos los modelos, sus zonas de adaptabilidad fijan el calcetín y evitan movimientos dentro del calzado. Además, las zonas de refrigeración actúan evaporando el sudor y su estructura sin costuras evita irritaciones por fricción.

3. Estructura ergonómica con sistema de protección que consiste en un refuerzo adicional en las zonas de mayor impacto y desgaste: puntera, talón y media planta.



TIERRA
1188 / 1188W



LICENCIA FEDERATIVA



La Licencia Federativa te da derecho a la práctica de:

- Senderismo
- Carreras por montaña
- Descenso de barrancos
- Alpinismo
- Campamentos
- Escalada (en roca y en rocódromos)
- Competiciones de escalada deportiva
- BTT (sólo entrenamientos, no competiciones)
- Esquí de montaña fuera de pista
- Competiciones de esquí de montaña
- Todas las modalidades deportivas recogidas en los Estatutos de la FEMECV.

...además de:

- Encuentro de jóvenes en verano e invierno
- Descuentos en refugios de montaña
- Descuentos federados FEMECV
<http://femecv.com/descuentos-femecv>
- Inscripción en la Escuela Valenciana de Alta Montaña (EVAM) y en la Escuela Española de Alta Montaña (EEAM)
- Todas las ventajas de pertenecer a la Federación Española FEDME:
www.ventajasfedme.es

...y también quedas asegurado por GENERALI en caso de accidente deportivo

Puntos de información:

Tel.: 96 543 97 47 – Fax 96 543 65 70 Móvil: 637 859 376

Apartado de Correos 3 – Carrer Marià Lluïsa, 9 – 03201 ELX

<http://www.femecv.com> e-mail: licencias@femecv.com

LICENCIAS FEDERATIVAS AÑO 2016

CATEGORÍAS

A. SÓLO ESPAÑA

MAYORES	68,15 €
JUVENILES	52,10 €
INFANTILES	31,10 €

B1. ESPAÑA/PIRINEO FRANCÉS/ANDORRA

MAYORES	96,69 €
JUVENILES	80,64 €
INFANTILES	51,07 €

B2. ESPAÑA, EUROPA Y MARRUECOS

MAYORES	136,24 €
JUVENILES	120,29 €
INFANTILES	108,62 €

B3. TODO EL MUNDO

MAYORES	175,98 €
JUVENILES	160,03 €
INFANTILES	148,36 €

INFANTILES:

Desde el 01 Enero 2016

al 31 de Diciembre de 2003 (de 0 a 13 años)

JUVENILES:

Desde el 01 Enero 2002

al 31 de Diciembre de 1999 (de 14 a 17 años)

MAYORES:

Desde el 01 Enero 1998

(18 años en adelante)

Para conocer otras coberturas y prestaciones según tipo llamar al teléfono **96 543 97 47** o consultar la

web: www.femecv.com

Cualquier ampliación solicitada llevará un recargo de 5 euros.

Para realizar tus ingresos las cuentas de esta Federación son:

BBVA: ES54 Entidad 0182 Ofic. 6874 D.C. 89 N° Cta. 0201621252

Santander: ES90 Entidad 0049 Ofic. 4127 D.C. 86 N° Cta. 2814249305

RECUERDA QUE PUEDES REALIZAR EL PAGO ONLINE

FEDÉRATE AHORA Y PODRÁS BENEFICIARTE DE TODAS LAS VENTAJAS AL INSTANTE

- Descuentos en innumerables alojamientos y tiendas de montaña
- Formación de Monitores, Deportistas y Técnicos Deportivos
- Incripción en actividades federativas oficiales
- Seguro de montaña completo
- Descuentos en refugios
- Y muchas más



www.femecv.com



Centro de formación autorizado de técnicos deportivos en montañas y escalada FEMECV (Elche)

La Federación y la Universidad Miguel Hernández se han unido para dar una formación de calidad.



NIVEL 1

- Curso inicial de Técnico Deportivo en Montaña y Escalada



NIVEL 2

- Técnico Deportivo en Descenso de Barrancos
- Técnico Deportivo en Media Montaña
- Técnico Deportivo en Alta Montaña
- Técnico Deportivo en Escalada

