

- **Ochomilismo valenciano.**
- **Barranquismo en la Sierra de Orihuela.**
- **Marcha Nórdica.**
- **Los peligros ocultos de la montaña.**
- **Resultados de las competiciones 2016.**

JUNTA DIRECTIVA

FRANCISCO DURÁ SEMPERE

PRESIDENTE

ANTONIO GONZÁLEZ DAVO

VICEPRESIDENTE 1º

ROGELIO GARCÍA GARCÍA

VICEPRESIDENTE 2º

ALICIA AVENDAÑO MARÍN

SECRETARIA

CARLOS AGULLÓ ALONSO

TESORERO

PEDRO ARTURO URENDEZ VEGA

DIRECTOR TÉCNICO

MANUEL AMAT CASTILLO

VOCAL DIRECTOR ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA

PEDRO JORGE NOTARIO PEREA

VOCAL RELACIONES INSTITUCIONALES

JOSÉ IGNACIO AMAT SEGURA

VOCAL DIRECTOR DE LA EVAM

ALBA SÁNCHEZ ESTEBAN

VOCAL ACCESO A LA MONTAÑA

JESÚS MORENO RUBIO

VOCAL SEMAM Y REFUGIOS Y SEGURIDAD FEDME

FRANCISCO SALES CLIMENT

VOCAL ACTIVADOR DEL SENDERISTA

ÁNGEL FONT PIQUER

VOCAL SELECCIONADOR CARRERA POR MONTAÑA

EMPAR ADELL ALBALAT

VOCAL DELEGADO DE CASTELLÓN

MÓNICA SANZ NAVARRO

VOCAL MUJER Y DEPORTE

ALBA MUÑOZ FRANCO

VOCAL DE JUVENTUD

PELI TORRES DÍAZ

VOCAL MARCHA NÓRDICA

MANOLI PANIZO OLLERO

VOCAL DELEGADO DE VALENCIA



Sumario

3 Carta del Presidente

5 Editorial

6,7 Se presentan la Delegada de Valencia y la Vocal de Marcha Nórdica

- Manoli Panizo Ollero - *Delegada de Valencia*
- Peli Torres Díaz - *Vocal de Marcha Nórdica*

8 Nos dejó en el 2016

Motos asesor del presidente, descanse en paz

9 Un poco de historia. Ochomilismo valenciano.

- 9 Entrevista a Juan Carlos Gómez - *Por José Ignacio Amat Segura y Jaime Escolano*
- 12 Entrevista a Rosa Real - *Por José Ignacio Amat Segura y Jaime Escolano*
- 14 Cronología de los ochomiles valencianos

17 Cultura y Montaña

Memoria literaria de montaña - *Por Manuel Maestre*

19 Qué hacer en la montaña

- 19 Escalada de varios largos en el norte de la Comunidad Valenciana - *Por Juanjo Chorro y Eva Planas*
- 26 Barranquismo en la Vega Baja (Alicante) - *Por David Mora*
- 32 Vía Ferrata Roca del Molí (Castellón) - *Por Hazael Abad y Carmina García*
- 34 Senderismo con peques. El Faro del Albir (Alicante) - *Por Luis García Aragonés*
- 38 Carlit 50 Estanys. Pirineo Geronés - *Por Xavier Grivé*

42 Qué conocer de la montaña

- 42 ¿Por qué practicar el senderismo? Diez mil pasos de salud - *Por Salvador Blanco*
- 45 Seguridad en montaña. Peligros ocultos - *Por José Ignacio Amat Segura "Rizos"*
- 49 Marcha nórdica, deporte y naturaleza - *Por Peli Torres Díaz*
- 53 Debemos vivir nuestra realidad - *Por Isabel Bernal*
- 56 Buenas prácticas medioambientales - *Por Alba Sánchez*

58 La Dirección Técnica y las Vocalías informan:

- 58 Memoria de mujer y deporte 2016 - *Por Mónica Sanz*
- 60 Memoria vocalía acceso a la montaña 2016 - *Por Alba Sánchez*
- 63 Memoria del área de Marcha Nórdica - *Por Peli Torres Díaz*
- 65 Memoria de la selección valenciana de carreras por montaña - *Por Ángel Fonts*
- 68 Memoria de actividades del Grupo de Tecnificación Alpinismo FEMECCV del 2016 - *Por Miguel Anta Sancho*
- 74 Memoria de las actividades senderistas y excursionistas FEMECCV 2016 - *Por Paco Sales*
- 76 Memoria del día de la montaña 9/12/2016 - *Por Antonio Davó*

77 Información y Resultados competiciones 2016:

- 77 Escalada deportiva. Dificultad y bloque
- 85 Carreras por Montaña

93 Información federativa:

- 93 Info-EVAM. Calendarios de cursos de deportistas y monitores para el 2017
- 95 Descuentos FEMECCV
- 97 Info-Secretaría General
- 102 Organigrama de la asamblea general de la FEMECCV
- 104 Calendario actividades federativas 2017
- 106 Asistencia médica, cobertura, prestaciones y sumas aseguradas.
Seguros Generali

Boletín informativo FEMECCV, nº 15

Foto portada: Juan Carlos Gómez
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, Mónica Sanz, David Mora, Miquel Giménez, Paco Sales, Jaime Escolano, Juanjo Chorro, Eva Planas, Luis García Aragonés, Pedro Notario, Arturo Uréndez, Salvador Blanco, Xavier Grivé, Adrián Brito, Darío Sanmiguel, Leandro Irlas, Alicia Avendaño, Juan Manuel Maestre, Manoli Panizo, Ángel Fonts, Manuel Amat y Peli Torres.

Diseño y Maquetación: Víctor M. Cerdón 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

Ya estamos en un nuevo año e iniciamos nueva temporada deportiva, la que será muy intensa en esta Federación, ya que incorporamos nuevas disciplinas deportivas y una novedad muy importante.

La formación de técnicos deportivos se está consolidando con el apoyo de la Conselleria de Educación, muchos ciudadanos han decidido cursar esta formación para transmitir los conocimientos a todos los deportistas que decidan conocer nuestro abanico de actividades o disciplinas deportivas.

Qué decir de la escalada, con el estreno muy especial para su presentación durante los 4 años venideros, pues 2020 participara en las olimpiadas de Tokio, ya sabemos que será muy difícil tener deportista en unos juegos olímpicos, pero ¿Quién dijo miedo? nunca, ¿Pánico? puede ser. Este reconocimiento para tener la mayoría de edad no ha sido fácil, pero hay que tener fuerza y buscar los recursos humanos y económicos para que sea un éxito.

Otra novedad es la Marcha Nórdica, como nuevo deporte dentro de nuestra Federación y gracias al apoyo de todos los asambleístas que votaron su inclusión en nuestros estatutos, también se está contando con la experiencia de las asociaciones que llevan muchos años practicándola, la mano tendida para divulgar sus actividades e invitarlos que decidan estar en nuestra modalidad deportiva.

El crecimiento de federados va creciendo con un ritmo muy especial, a pesar de los tiempos que corren, estamos en más de 18.247 licencias, muchas gracias y de los clubes lo mismo ya estamos en 597 en crecimiento muy bueno, pues ello supone llegar a todos los rincones de nuestro territorio.

Los clubes actores muy importantes en el calendario deportivo se implican cada vez más organizando marchas, campa-



Francisco Durá Sempere

mentos, reuniones de Escaladores, Carreas por Montaña, semanas montaÑeras, pues estas sociedades con sus socios los cuales son muy importantes para poder llevar a cabo con éxito todas las actividades programadas e incluso con iniciativas de actividades nuevas.

Cumbre de oro es un reconocimiento a nuestros deportistas, tanto jóvenes como mayores. Hay que proponer a candidatos para que la comisión decida quienes serán los galardonados, se harán entrega en la gala de Cuentamontes un acto entrañable que se organiza en el Valle de Elda-Petrer.

Las administraciones están colaborando con los deportes de montaña un poco más, espero que continúe tanto en ayudas económicas que es muy importante, pero también en facilitar nuestra práctica deportiva en el medio natural y todos los temas de seguridad, para que la práctica de nuestro deporte tenga un final alegre y de satisfacción.

Desde las oficinas toda la demanda de información será satisfecha con la prontitud con la que se solicite, lo más rápido posible, para que todos aquellos que no nos conozcan puedan incorporarse a esta gran familia que son los deportes de montaña.

Por mi parte estoy a vuestra disposición para todo aquello que desees preguntar sobre los deportes que hay en nuestros estatutos y, como no, asistir a todos los actos que me invitan los clubes en sus acontecimientos sociales o deportivos, siempre a vuestra disposición para estar acompañando a vuestros socios.

Todo esto no sería posible sin una Junta Directiva de mujeres y hombres que me acompañan para estar con todos vosotros, gracias a ellos me siento grande y muy bien acompañado.

Sólo me queda desear a todos los clubes que sigan organizando actividades, que los ayuntamientos y las diputaciones colaboren y por supuesto nuestro gobierno de la Comunidad, pero todo esto no sería posible sin vosotros, los federados.

Francisco Durá Sempere

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





Empezamos el boletín presentando a nuestras dos nuevas vocales, la delegada de Valencia y la vocal de Marcha Nórdica, actividad deportiva que ha pasado a formar parte de la familia de los deportes de montaña y ya está incluida en nuestros estatutos.

Por esto, para entender mejor este deporte le dedicamos un artículo donde su autora nos explica los pormenores.

La parte que dedicamos a la historia de nuestros deportes este año se la dejamos a la conquista de los ochomiles valencianos, entrevistamos a dos de sus máximos exponentes Juan Carlos Gómez, que formó parte de la primera expedición en 1984 y que tiene cuatro cumbres de ochomiles en su haber. Y por otro lado a Rosa Real primera valenciana en coronar uno de ellos.

Queremos consolidar el apartado de montaña y cultura, este año lo vamos a dedicar a la historia de la literatura montañera en la Comunidad Valenciana.

Y como viene siendo habitual, os presentamos una serie de actividades nuevas, o por lo menos poco frecuentadas en nuestra Comunidad. Dedicamos un artículo a vías de escalada de varios largos bien equipadas en el norte de Valencia y Castellón donde nuestro colaborador Juanjo Chorro nos presenta una serie de

vías asequibles para escaladores que se quieran aproximar a esta modalidad. Nos introducimos en la Sierra de Orihuela a través de sus barrancos y recorreremos la Sierra del Albir a través de un itinerario para realizar con los más pequeños. Y para terminar os presentamos la nueva vía ferrata de la Roca del Molí en Alcora.

Repasamos temas de actualidad relacionada con la seguridad y hablaremos de peligros ocultos del montañismo donde descubriremos a un enemigo que nos acompaña muy de cerca en todas nuestras excursiones, enumeraremos buenos hábitos medioambientales que todo montañero debe respetar y conoceremos las bonanzas para la salud de practicar el senderismo.

Terminaremos con las memorias de las vocalías y áreas de nuestra federación, y con la información crucial que todo federado debe conocer como son 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 FEMECV*

Delegada de Valencia.

Nombre: **Manoli Panizo Ollero**

Correo electrónico:

manoli.po@gmail.com

Profesión: Docente en La Gellenralitat Valenciana, Consellería de Educación, Valencia.

Titulaciones profesionales:

Auxiliar administrativo.

Maestra de Educación Infantil.

Maestra de Valencià.

Actividades deportivas de montaña que realizas:

Me encanta la montaña y todas las actividades físicas que en ella se desarrollan. Mi primera salida a la montaña fue a escalar colgada de una cuerda de cáñamo y como cordino una cinta de persiana, en la Font del Poll y Peñas de Güaita... tenía 14 años (No lo hagáis). Hago senderismo; la primera maratón por montaña con andarines y corredores me inscribieron como andarina, ahí empecé a correr.

He sido presidenta de un club de montaña donde organizamos actividades federativas, campamentos territoriales, campeonatos de carreras autonómicos y de España, también carreras de largo recorrido. Me apasionan las carreras por montaña. He hecho cursos de alpinismo que os recomiendo si decidís decantaros por esta actividad.

Titulaciones deportivas:

Jueza de atletismo.

Cargo dentro de la FEMECV:

Delegada de Valencia.

Función dentro de la federación:

Transmitir las inquietudes y propuestas de los clubes y deportistas de Valencia a la Federación y mantenerlos informados. Representar a la Federación en la Provincia de Valencia.



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

Presidía un club y así entré en la Federación. Nos presentamos a las elecciones y salí elegida en la asamblea como presidenta de clubes por Valencia. Pienso que es esa experiencia anterior por la que me propusieron pertenecer a la ejecutiva. Me desenvuelvo bien con las redes sociales, intento cuidar mi amplio círculo de amigos y conocidos todos relacionados con la montaña en todas las modalidades; escalada, senderismo, vía ferrata, Nordic walking, carreras por montaña, alta montaña, biv, barranquismo, etc. Me parece estupendo trabajar en un terreno que me apasiona aportando mi experiencia.

Dentro de tus funciones ¿Qué crees que es prioritario para ti?

Cada día hay más deportistas en la montaña en todas las modalidades, es prioritario dar a conocer la necesidad y la utilidad de federarse, la seguridad que necesitamos así como dar a conocer la legislación vigente.

Vocal de Marcha Nórdica.

Nombre: Peli Torres Díaz

Correo electrónico:

pelinordic@gmail.com

Profesión: Instructora de Marcha Nórdica y Entrenadora deportiva en AEMEC (Asociación de Esclerosis Múltiple de Elche y Crevillente)

Titulaciones profesionales:

Formación Profesional 2º Delineación.

Actividades deportivas de montaña que realizas:

Siempre me ha gustado practicar senderismo, también he practicado escalada y vías ferratas en algunas ocasiones, en estos momentos me dedico por completo a la enseñanza y práctica de la Marcha Nórdica.

Titulaciones deportivas:

Instructora de Nordic Walking, Monitora deportiva y Fitness, Monitora de Ocio y Tiempo Libre.

Cargo dentro de la FEMEVCV:

Vocal de Marcha Nórdica.

Función dentro de la federación:

Como vocal de la Marcha Nórdica dentro de la federación me dedico a la buena función de todas sus áreas, contactando con otras federaciones, grupos, clubs e instructores de la Comunidad Valenciana para crear buenos vínculos y compartir inquietudes o cualquier información. Trabajar para una buena introducción de este deporte y su buena difusión.

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

Siempre he estado vinculada a la montaña y federada durante un tiempo cuando vivía en Murcia, por lo que fue una grata noticia que se contara conmigo para for-



mar parte de la directiva y poder colaborar en todo lo que se me requiera.

Disfruto mucho con la Marcha Nórdica, me siento preparada para aportar mi experiencia, ideas y todo aquello que ayude a que este deporte sea cada día más visible para llegar más colectivos amantes de la montaña.

¿Cuáles son las prioridades en la Marcha Nórdica?

En estos momentos estamos trabajando en el reglamento para la competición, pues en este próximo año 2017 ya están previstas algunas pruebas, en concreto para abril en Elche, también estamos en proceso de comenzar a trabajar en el área de formación y cursos de arbitraje. Lo cierto es que hay mucho trabajo, pero queremos hacer las cosas poco a poco, que las acciones que realizamos sean serias, profundizando, conociendo y que la labor que se vaya realizando sea una buena base para todos los posteriores pasos, pero sobre todo con mucha ilusión, deseando que sea de gran ayuda y apoyo para todos los amantes de este deporte.

Nos dejó Juan José Motos.



En memoria de Juan José Motos, por su amigo y compañero Francisco Durà.

Recuerdo cuando viniste por el Grupo Illicitano de

Montañismo, y te incorporaste a los deportes de montaña, realizando escalada, luego enseñando en los cursos, divulgando el montañismo en colegios con pases de diapositivas, y los fines de semana llevándolos de excursión por las montañas de nuestra provincia, fueron tiempos muy buenos para el G.I.M.

Después subiendo y escalando paredes; Pared Negra, El Materral, Valle de Leiva, Cabezón de Oro, Puig Campana, Peñón de Ifach, Terrades, El chorro y algunas más.

Competiciones, colaborando desde sus inicios hasta hoy.

Alpinismo

La Sagra muchas veces por su cumbre, Sierra Nevada, Alcazaba, Mulhacén y todas sus cumbres, pirineos las más importantes también han sido pisadas por tus pies.

Alpes, Mont Blanc, Cervino, con tu Land Rover, realmente una Aventura continuada, ¡Y cómo no! los Andes en Bolivia, Pequeño Alpamayo, Illimani, tus pies las subieron.

En la Federació d'Esports de Montanya y Escalada desde que comencé, tu ayuda ha sido muy importante como asesor, para pagar impuestos, para buscar personal, para trabajar en la oficina.

Como vicepresidente, en ocasiones, casi siempre como tesorero y últimamente como asesor del presidente, pues cuando me han surgido dudas siempre tus consejos han funcionado. Siempre tus consejos me han resuelto muchas dudas.

Gracias por estar ahí y colaborar desinteresadamente con el deporte y con el presidente.

Nuestro compañero Juan José Motos, falleció el pasado año, es una gran pérdida para la Federación, desde que la Federación la presidió el Sr. Durà, el Sr. Motos ha estado dentro de la Junta Directiva participando muy activamente y siempre acompañando y ayudando por y para los beneficios a esta Federación.

¡Descansa en paz compañero!



Este año vamos a hablar de las montañas más altas del planeta, queremos recordar a esos montañeros y himalayistas de nuestra comunidad que abrieron brecha y conquistaron sus cimas. Para esto nos desplazamos a la agencia de viajes de montañas del mundo, en Valencia, donde entrevistamos a Juan Carlos Gómez y Rosa Real. Ambos charlaron de sus experiencias.

Esto es un esbozo de las entrevistas que grabamos. Si quieres verlas y escucharlas en su totalidad, accede a la web www.madeinmountain.com



Juan Carlos Gómez y José Ignacio Amat "Rizos"

Entrevista a Juan Carlos Gómez.

Juan Carlos es un himalayista de referencia en el mundo de las expediciones en España, es sin duda el montañero que más expediciones a ochomiles ha realizado, organizado y/o guiado profesionalmente de nuestra Comunidad. Criado rodeado de las viejas glorias del Centro Excursionista de Valencia y conquistadores de los primeros ochomiles valencianos supo aprovechar sus aprendizajes y pasión para ser uno de los mejores ochomilistas valencianos. Con cuatro de ellos hollados se pone a la cabeza en conocimientos y buen hacer de esta actividad.

¿Cómo y donde empezó tu acercamiento a los deportes de montaña?

A los 15 años me apunte al Centre Excursionista de Valencia porque era un adolescente en busca de sensaciones diferentes a las que me daba la ciudad y la montaña me pareció un buen terreno donde poder vivir esas aventuras que leía en esos libros de editorial juventud, como Annapurna, primer ochomil y travesías polares. Y así es como me empecé a formar dentro de la montaña.

¿Cómo fue tu progresión dentro de los deportes de montaña hasta llegar a plantearte un ochomil?

Empecé practicando espeleología, luego realice travesías de montaña por nuestra Comunidad, más tarde fui a los Pirineos donde conocí la Alta Montaña y aquí me di cuenta que el mundo de la cuerda, piolet y crampones me motivaba especialmente por lo que desplace la espeleología por la escalada. Paralelamente seguía saliendo siempre que podía a la nieve y a escalar en hielo. Pero debo decir que nunca me puse como meta ir a un ochomil, simplemente aparecieron dentro de la evolución de pasar por Alpes, Andes, Pamir, Himalayas indios y al final los ochomiles, fue algo natural en la búsqueda de nuevos retos.

¿Cuéntanos como viviste tu primer ochomil? ¿Era el primero que intentabas?

El primer intento fue 1984, que además fue la primera expedición ochomilista valenciana, fue al Gasherbrum II (8.068 m) pero a 7500 m una tormenta nos mantuvo



Juan Carlos Gómez

una semana aislados y tuvimos que desistir. Esto más que una frustración fue un aprendizaje. Mi compañero, Coque Perez y yo, tres años más tarde decidimos intentar otro ochomil, y así en 1987 conseguimos llegar a la cumbre del Annapurna (8.091 m) pero a costa de sufrir congelaciones, Coque sufrió siete amputaciones y yo un raspado de una falange.

Yo pienso que la cumbre no está en la cima sino cuando llegas al campo base, y esto condiciona tus emociones y forma de vivir la cima de una montaña de estas características. Además, piensa que arriba se disfruta poco por el frío, el cansancio o la falta de oxígeno, lo que quieres es continuar, bajar lo antes posible al campo base que es donde verdaderamente se disfruta de lo realizado. La cumbre verdaderamente se saborea bajo.

Luego vino el segundo, el tercero y el cuarto. ¿Cuáles fueron? ¿Cuántas expediciones has realizado?

En 1990 realizamos Coque y yo el Broad Peak (8017 m) para probarnos en altitud después de las congelaciones sufridas en el 1987, y al año siguiente fuimos al Everest (8.848 m), aquí yo me quede en el escalón Hillary a 50 metros de la cumbre porque tuve que acompañar en la bajada a mi compañero Rafa Vidaurre que bajaba con ceguera total.

Después en el 1995, estuvimos en el Shisha Pangma (8.027 m) donde hicimos cumbre y en 1998 hice cumbre en el Cho Oyu (8.201 m).

¿Hay que preparar de alguna forma especial la ascensión a un ochomil?

Hay una parte física muy importante pero el aspecto mental es quizás más importante que ésta, y esto no debemos olvidarlo, hay que tener muy claro cuándo aguantar y/o cuándo retirarse. Los ochomiles se suben con la cabeza más que con las piernas.

Tú que has vivido la carrera en la conquista de los ochomiles de nuestros montañeros, ¿puedes hacernos algo de historia? ¿Quiénes fueron los primeros? ¿Qué cimas se han conquistado? ¿Cuándo hicimos cumbre por primera vez en el Everest?

La primera expedición valenciana fue la de 1984 al Gashebrum II como ya te he dicho, donde formamos parte Coque Pérez y yo, lo que nos motivó fue encontrar un dossier antiguo en el archivo del Centro Excursionista de Valencia que ponía "Valencia 8000". Dos años después, 1986, una expedición valenciana conquistó el Nanga Parbat (8.125 m) fue



En el Ama Dablam



Juan Carlos Gómez con Reinhold Messner

liderada por Miguel Gómez, aquí consiguieron cumbre Miguel, Rafa Vidaurre y Moisés García. Poco a poco se abrió el abanico fuera del centro excursionista de Valencia y salieron expediciones desde Elche donde Juan Agulló conquistó el Manaslu (8.163 m), más tarde el Cho Oyu y al final el Everest en donde sólo Alejo conquistó la cumbre. También desde la Universidad Politécnica y montañeros de Castellón salieron varias expediciones que culminaron con la conquista del Everest. Ahora mismo deben haber unas veinte personas de nuestra Comunidad que han ollado alguna cumbre de un ochomil.

Hay quien se dedica solamente a los ochomiles a nivel deportivo, pero en cambio tú la ascensión a ellos lo has convertido en tu profesión. ¿Cómo nació esta vocación?

Yo decidí que no solo quería ir a la montaña en mi tiempo libre, deseaba que mi vida discurriera lo más cercana a ella que es donde yo me siento mejor y donde verdaderamente me desarrollo como persona. Yo era un currante normal y corriente hasta que hace treinta y un años decidí empezar a organizar salidas a la montaña, cursos y viajes a la nieve, etc. En ese momento empecé a hacer de mi vocación y mi pasión una forma de vida. Más tarde, hace unos

veinte años, monté una agencia de actividades de montaña, Montañas del Mundo, y nos dedicamos a organizar Trekings, cursos de montaña y escalada, guiajes por cualquiera montaña del mundo,...

¿Estás activo dentro del mundo de las expediciones en Altitud?

Estoy activo como guía, todos los años voy a Nepal a hacer trekkings de altura y algún 5000 o 6500, pero los ochomiles no los guío ya porque mi condición física no es tan buena y además como te he dicho, el riesgo a asumir requiere de mucha preparación mental, y ahora no estoy dispuesto a asumir yo esa responsabilidad, ni conmigo ni con clientes. Para mi los ochomiles ha sido una época que ha pasado. No me apetece hacer otro ochomil, aunque me motiva hacer otra clase de montañas más difíciles técnicamente pero de menos altitud. Fruto de esta motivación son el haber ascendido el Ama Dablam y haber estado en la cara norte del Khan Tengri.

¿Tu familia como lleva el hecho de que tu trabajo signifique asumir ese nivel de riesgo tan alto?

Conciliar esto con la familia es difícil. Mis parejas me han conocido así y lo aceptan como algo que es parte de mí.

Muchas gracias Juan Carlos ha sido un placer charlar contigo.



Entrevista a Rosa Real.

Rosa Real se ha convertido en la alpinista de referencia de nuestra Comunidad. Su dedicación casi fanática a los deportes de montaña como es la escalada en roca, el esquí de montaña y el alpinismo la ha llevado también a la conquista de las cimas más altas del mundo. Sin duda en estos momentos es una de las mejores alpinistas de nuestro país. No sólo es la primera mujer de la Comunidad Valenciana y la novena de España en conquistar un ochomil sino que además lleva dos en su cuenta particular. Sobre esto le preguntamos en una entrevista que nos concedió.

Una simpática Rosa contestó nuestras preguntas en la agencia de viajes de Montañas del Mundo en Valencia.

¿Cómo empezó tu acercamiento a los deportes de montaña?

A los 17 años y desde el CEV por iniciativa personal porque no había tradición familiar. Empecé escalando por la CV, luego por Pirineos, recuerdo que en aquella época era como montar una expedición. Poco a poco llegaron los Alpes, los Andes, el Cáucaso y al final el Himalaya.

¿Cuéntanos cual fue tu primer ochomil? ¿Cómo llego?

Fue el Cho Oyu en 1996, y todo vino porque unos años antes se realizó la primera expedición femenina de la Comunidad al Pico Lenin (7.134 m) que estaba formada por Concha Abad, Marisa Puchades, Marina Levin y yo misma, fue un éxito porque hicimos toda la cumbre. Aquí conocimos a unos alpinistas suizos que años más tarde me propusieron formar parte de una expedición a un ochomil con el fin de com-



Rosa Real

partir gastos... pensé que era una gran oportunidad y la aproveché.

¿Qué sentiste en la cima?

Mi objetivo era el de probar lo que era la montaña a ochomil metros, me movía una gran curiosidad por saber que significaba estar ahí. Se daba la situación de que mucha gente no entendía el hecho de que yo quisiera ir allí, pero por otro lado tuve gente que me apoyó y me animó, por lo que mi primer sentimiento en la cumbre fue el de mucha gratitud hacia esta gente que me había apoyado entre los jadeos del cansancio que significaban el hecho de estar por encima de un ochomil.

¿Y luego vino el segundo?

Tres años más tarde y me resultó más fácil. Estaba más preparada y fue una expedición que patrocinaba la Universidad de Valencia por su quinto centenario, aquí coincidimos mi pareja, Carlos Tudela, y yo en el campo 3. Pudimos hacer cumbre juntos lo que me reportó una gran alegría.

Hay quien se dedica solamente a los ochomiles, pero en cambio tú eres una

montañera muy fuerte y completa. Escalas a buen nivel todo el año, realizar rutas de alta dificultad invernal en Pirineos y Alpes, además de diversos tipos de expediciones a montañas de todo el mundo. **¿Esto es una ayuda para llegar más preparada al Himalaya o tantas actividades distraen del objetivo de alcanzar los ochomiles?**

Yo no soy coleccionistas de montañas y menos de ochomiles. Mi forma de ser no me deja especializarme en ningún deporte de montaña, disfruto con la escalada, el esquí de montaña, con la escalada en hielo, y tanto en montañas de Pirineos, como de Alpes o de donde sean. Nunca me han obsesionado los ochomiles es una parte más de la montaña.

Elijo las montaña no por completar listas, sino por su interés, como su belleza o el lugar donde estén.

A los montañeros se nos mide por alcanzar las cimas y esto hace que de muchas gestas deportivas no se hable. Pero yo quiero resaltar que intentaste la ascensión al Everest sin oxígeno, una de las actividades en montaña más dura que existe. Y me gustaría destacar que lograste llegar a cota 8650 en solitario pero el mal tiempo previsto te hizo desistir. Háblame de aquello. ¿Qué paso?

Para mí ha sido el reto más significativo dentro de las montañas más altas, por encima de la conquista de los otros ochomiles ya que la cota conseguida superó con creces la de éstos. Lo de ir sin oxígeno fue motivado por el Jefe de expedición como ética, no fue decisión únicamente personal, y la verdad que llegamos muy fuertes pero el mal tiempo entró y tuvimos que abandonar. Pero lejos de sentirlo como un fracaso fue una expedición donde aprendí muchísimo.

¿Preparas de alguna forma especial las ascensiones a los ochomiles a nivel físico y mental?

El físico es importantísimo hay que ir por encima de los que preveas que te va a exigir porque las jornadas previstas se alargan. Y luego la parte mental hay que llevarla muy acorde sobre cuáles son los riesgos a los que te enfrentas. No puedes llegar allí y verte sorprendido de peligros propios de estas actividades.

¿Cómo compaginas tu vida profesional y familiar con tu pasión por la montaña?

Cuando fuimos padres, mi marido y yo decidimos que no saldríamos a viajar a la vez. Que iríamos compaginando en las salidas para tener siempre atendido a nuestro hijo. Yo aproveché para formar parte de un equipo femenino de alpinistas que se llama Trangoworld con quien estoy ahora haciendo mis expediciones.

¿Tienes previsto algún nuevo reto ochomilista?

No, creo que ya ha pasado mi momento de ochomiles. Significan mucho tiempo, más gastos. Ahora disfruto con actividades más cortas pero más intensas.

Muchas gracias, Rosa, ha sido un placer charlar contigo.



Rosa Real, campo IV del Gasherbrummll, 7500m



A continuación detallamos el listado con los nombres de los ochomilistas de la Comunidad Valenciana y sus respectivas cumbres alcanzadas:

† Miguel Gómez	Nanga Parbat 86 (fallecido)
Moises García Ramiro	Nanga Parbat 86
Rafael Vidaurre Garayo	Nanga Parbat 86, Everest 91
Juan Carlos Gómez Ramos	Annapurna 87, Broad Peak (antecima) 90, Shisha Pangma (cumbre central) 95, Cho Oyu 98, Everest (cumbre sur 2 veces) 91
Coque Perez Laffont	Annapurna 87, Broad Peak (antecima) 90, Everest 91
Marc Flor Ruiz	Everest 06
Jorge Verdeguer White	Cho-oyu 98, Everest 01
David Ferrer Martín	Everest 06
Rosa María Real Soriano	Cho-oyu 96, Gasherbrum II 99
Endika Urarán Motos	Cho-oyu 98
Carlos Tudela Coret	Gasherbrum II 99
Carlos Pitarch Francisco	Cho-oyu 93, Everest 98
Juan Corró Tormo	Cho-oyu 93, Shisha Pangma 95, Makalu
Fernando Rey	Shisha Pangma 95
Juan Agulló Artero	Manaslu 88, Cho-oyu 09
Jose Antonio Alejo	Cho-oyu 09, Everest 2011
Manuel Penalva Martínez	Cho-oyu 96
José Antonio Tarí Alonso	Cho-oyu 09
Jaime Antón Alventosa	Cho-oyu 09
Francisco Marcos Méndez	Cho-oyu 09
† José Antonio Antón.	Hidden Peak 07 (falleció en el descenso)
Juan Antonio Serrano Castaño	Cho-oyu 93
Miguel Fernandez Gómez	Cho-oyu 07
Antonio Cuartero Quirante	Cho-oyu 07
Javier Botella De Maglia	Cho-oyu 95
Graciliano Ladrón de Guevara	Shisha Pangma 97

Es posible que falte algún ochomilista, en tal caso lo lamentamos.

La documentación histórica revisada es fruto de la investigación de Miguel Angel Ibáñez Marco y de la Gran Enciclopedia de la Comunidad Valenciana, editada por el diario El Levante en 2005.

Nota del editor: Alcanzar una cumbre de la embargadura de un ochomil es un trabajo en equipo. Valga también este artículo para recordar a todos aquellos que formaron parte de todas y cada una de las expediciones y que no consiguieron cumbre, porque esta fue resultado también de su trabajo.

Como dijo Juan Carlos Gómez al regreso de la expedición al Everest 91: **"Uno mete el gol, pero gana todo el equipo."**

Enhorabuena a todos aquellos que formásteis parte de las hazañas ochomilistas.

Martes, 29 de octubre de 1991

DEPORTES

LAS PROVINCIAS / 29A

MONTAÑISMO

El jefe de la expedición se quedó a 60 metros por ayudar a un compañero

Gómez: "Uno mete el gol, pero gana todo el equipo"

El jefe de la expedición, Juan Carlos Gómez, tuvo que renunciar a pisar la cumbre. Su compañero Rafael Vidaurte sufrió serios problemas de visión y hubo que ayudarlo en el descenso, quedándose a escasos sesenta metros del techo. "Es muy duro renunciar, pero mi compañero me pidió que le ayudara y eso era mucho más importante. Además esto es una labor de equipo, como en un partido de fútbol: uno es el que mete el gol, pero el triunfo lo saborea todo el equipo. Me tocó no subir, pero fue por una buena causa".

Juan Carlos Gómez habló de la satisfacción colectiva por el objetivo conseguido y repitió que lo de menos importante era quién había coronado y quién se había quedado, como en su caso, a sesenta metros de la cumbre.

20 millones de pesetas

Los expedicionarios han invertido en este proyecto veinte millones de pesetas, que han sido sufragadas preferentemente por la Generalitat Valenciana. Partieron de Valencia a principios de agosto, cargados con casi 3.000 kilos de carga —de los que 70 correspondían a material médico— y han regresado tres meses después, con poco más de setecientos kilos y con la gran satisfacción que supone su gesta, que marca un hito en la historia del montañismo valenciano.

La médico de la expedición, Victoria Amigó, dijo que no había surgido ningún problema grave con los miembros de esta expedición. "Sólo problemas de garganta, por la sequedad del ambiente, y alguna diarrea".

Orgullo para los valencianos

Entre el numeroso público que asistió a recibir a los montañeros, se encontraba el concejal de Deportes del Ayuntamiento de Valencia, José Rafael García Fuster, que manifestó que la gesta debía suponer un orgullo para todos los valencianos. "Es un acontecimiento histórico. Ahora las posibilidades del Ayuntamiento estriban en que podamos potenciar éxitos tan sonados que se consiguen con una buena preparación".

Declaró también que la misión primordial de su concejalía consiste en ayudar al deporte base para que luego surja la élite y así se puedan repetir acontecimientos de esta índole. Entre los proyectos más inmediatos, García Fuster señaló que en 1992 Valencia será sede del Mundial de Ciclismo así como de la selección olímpica de fútbol, y que el Ayuntamiento tratará de albergar el Campeonato de España de Atletismo. "Valencia, dentro de estos logros, ha de con-



Juan Carlos Gómez, jefe de la expedición.



La emoción del reencuentro.



FOTOS MUND

vertirse de verdad en la tercera capital de España".

Correcaminos estuvo presente

Toni Lastra, presidente de la S.D. Correcaminos, acudió a la cita acompañado de miembros de la sociedad, que también lucían una amplia pancarta de bienvenida. "Estamos aquí no sólo porque Vidaurte es socio del club, sino porque entendemos que toda la Valen-

cia deportiva debería acompañar a estos héroes, y es de lamentar que no estén aquí todos los que deberían".

Aprovechamos la circunstancia para dialogar con Lastra en torno a la Marathon de Valencia del 92, que se celebrará el próximo 2 de febrero, y manifestó que ya están trabajando para que acuda el equipo nacional de Tanzania, y que la idea de la organización es que se

consiga bajar la marca de 2-14-01 que perdura desde 1984.

Hay otros "ochomiles"

El presidente del Centro Excursionista de Valencia, Juan Manuel Ferris, aseguró que el logro conseguido por el equipo valenciano, significa una madurez internacional importante, "porque ya estamos al nivel de otros países y otras comunidades. El mito del Everest ya ha

sido superado. A veces lo comparamos con las medallas olímpicas, pero no se puede medir como medimos un deporte de competición. Ahora, a descansar mucho, porque hay otros ochomiles que no se han hecho todavía".

Dentro de los actos protocolarios programados, los montañeros serán recibidos en la mañana de hoy por el presidente de la Generalitat, Juan Lleras.

Ana Llovera-Luis Furió

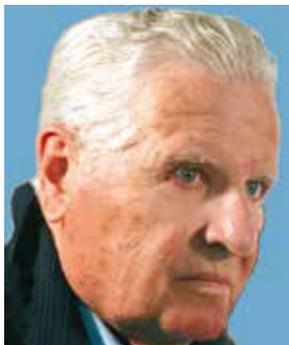
Memoria literaria de montaña.

Entrados ya en el siglo XXI resulta curioso que si hablamos de una cultura montañera en nuestra región se nos pierda la mirada buscando referencias que nos permitan establecer, aunque sólo sea, un pequeño esbozo sobre este tema. Por ello, me referiré aquí exclusivamente a la literatura que es el registro de la memoria de un cuerpo más generalizado en el que caben muchas otras manifestaciones artísticas y culturales, no menos importantes, dentro de nuestro deporte y bien estará que dejemos algunas notas, sobre la que puedan edificar mejores plumas que la mía los acontecimientos que ahora interesan, sobre las letras montañeras valencianas.

Con independencia de las referencias dedicadas al territorio físico, incluida la montaña, que publicase "Lo Rat penat", sociedad fundada en 1878 bajo premisas culturales, encontraremos más tarde, a mediados del siglo XX de la mano de José Soler Carnicer, novedosos artículos en el periódico "Las Provincias" que imagino debieron ser como la leña pequeñita que encendería poco después el germen de la Federación. Me ceñiré entonces aquí

al aspecto más oficial que nos acerca al montañismo actual y aquel primer vehículo a nivel regional curiosamente nació bajo la batuta del Sr. Soler como Vocal Asesor de Divulgación y Propaganda y se llamó **RISCOS, boletín informativo de la Federación Valenciana de Montañismo** del que se publicaron 19 números en dos épocas. La primera entre 1963 y 1968 en tamaño cuarto y una segunda de mayor formato de la que sólo se publicarían dos números en 1972.

Luego, se tardarían treinta años para que la actual F.E.M.E.C.V pusiera en marcha el boletín de periodicidad anual que tiene ahora el lector en sus manos gracias al esfuerzo de sus redactores. Una publicación que este año alcanza los 15 números (no salió el correspondiente al 2007), siendo el único cauce para la transmisión cultural de nuestro deporte en el conjunto de la región. He de alabar el esfuerzo de continuidad y a la vez también lamentar que no consiga desarrollarse a más números anuales y un mayor formato al igual que ocurre en otras federaciones regionales como Cataluña, País Vasco, etc., lo cual probablemente se deba a dos razones de peso, el elevado coste del envío físico y la proliferación que en Internet existe no sólo desde el ámbito institucional y de clubs, sino también desde la iniciativa particular. Completarían el acervo de esta cultura montañera impresa, los boletines de carácter local que en distintas épocas han visto luz en los clubs de nuestra región, de los que poco, en su conjunto sabemos, esperando que a no mucho tardar, sea des-



Rafael Cebrían y Jose Soler Carnicer

de el Servei d'Informació de Muntanya, desde donde nos llegue un compendio de esas publicaciones, trabajo que sabemos se encuentra ya muy adelantado.

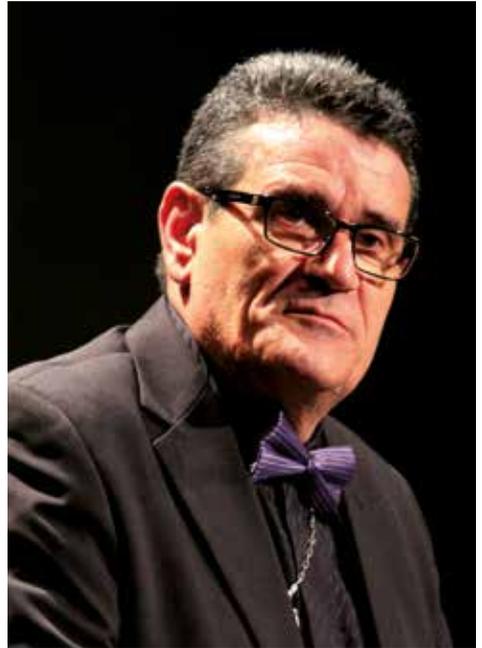
Igual ha ocurrido con las ediciones de libros, ya sea de literatura o guías montaÑeras, las cuales han respondido a la iniciativa particular de sus propios autores o desde los centros montaÑeros, pues todavía no se ha logrado reunir a modo de vademécum, regional y deportivo, el listado de publicaciones existentes.

Entre los autores valencianos, se me ocurre mencionar, por ser muy prolíficos, al ya mencionado Soler Carnicer por su rica contribución y variada temática. Igual ocurre con el valenciano Rafael Cebrían Gimeno y sus conocidas "*Rutas valencianas*" y otros trabajos igualmente relacionados con la montaña. No olvido a Antonio Calero Pico con especial dedicación a las montañas de Alicante. Cabe resaltar que otros muchos valencianos han publicado en diversas editoriales y auto editado sus propios libros, pero los mencionados, por ser los primeros y muy prolíficos, creo merecen ser mencionados.

Por último, debemos dar la bienvenida a la iniciativa editorial de la propia F.E.M.E.C.V. por la publicación del *Pequeño diccionario de la montaña, de la Comunidad Valenciana* (edición en castellano) y el *Primer diccionari valencià de Muntanya* (valenciano), así como el trabajo, inédito a la hora de redactar estas líneas, pero de próxima aparición, dedicado a la Historia de la Federación Valenciana, siendo estas obras igualmente del escritor Soler Carnicer.

He querido cerrar este pequeño artículo dedicado a la cultura, mencionado al Grupo Literario y MontaÑero Cuentamontes que en el corto espacio de nueve años

de existencia ha publicado 28 libros sobre nuestra temática, probablemente uno de los mayores esfuerzos editoriales del montaÑismo valenciano que cuenta igualmente con la colaboración de la F.E.M.E.C.V., la cual cumple en sí misma una labor de difusión de esta cultura nuestra ofreciendo, a modo de pequeña librería, todas estas obras de nuestro montaÑismo. Yo, cada vez que visito su sede, no dejo de traerme algún ejemplar de algún alpinista valenciano, al que ni siquiera conocía, siendo éste un sencillo acto, viene a ser fiel reflejo del poco conocimiento existente sobre la cultura montaÑera valenciana. Algo que hemos de mejorar.



Juan Manuel Maestre Carbonell

Julio 1963

Ascendiendo al Maupas (Pirineo Francés)
Invernal de la E. N. A. M. Sección Valenciana

RISCOSS



Foto
F. Muñoz

Federación Valenciana de Montañismo

Escalada en el norte de la Comunidad Valenciana.

Vías equipadas de varios largos.

Los escaladores deportivos de escuela deben tener en cuenta una serie de consideraciones de gran importancia antes de realizar escaladas de varios largos; Éstas se encuentran detalladas en el artículo de José Ignacio Amat, "Escalada en pared en la Comunidad Valenciana", en el boletín federativo nº5 (disponible en www.femecv.com).

Es imprescindible realizar algún curso de los que organizan las federaciones y clubs para dominar las técnicas de progresión en pared, o bien realizar esta actividad con escaladores habituados a este tipo de escalada.

En el presente artículo describimos vías **equipadas** de varios largos en la zona norte de la C.V., con el propósito de promover esta variante en zonas sorprendentes, en ocasiones poco conocidas.

En sus inicios el desarrollo de la escalada de pared se centró en Montanejos y Peñagolosa, para después ir alumbrando zonas de gran belleza como Morella, Culla, Chelva... En la actualidad son numerosas las aperturas de vías de varios largos que satisfacen a los más exigentes.





Las vías reseñadas nos permiten realizar lo que los franceses llaman “escalade plaisir”: grado asequible, “paraboltadas”, pocos largos, itinerario claro, aproximaciones cortas y la posibilidad de abandono con escasas complicaciones.

Conviene tener presente que algunas de estas vías son clásicas abiertas hace años, cuando un V+ se vendía más caro, por lo que conviene mentalizarse, llevando el grado “asimilado”. Y también siendo conscientes que necesitaremos más compromiso que en las escuelas por encontrar los seguros más lejos.

En los croquis señalamos junto con las más amigables (en rojo), otras de grado similar o algo más elevado (en negro), recomendando tantear primero las de grado más bajo para “hacernos” a las características de cada zona; el grado obligado se indica entre paréntesis.

Se indican también las orientaciones de las paredes para poder planificar los horarios adecuados en función de la época del año (valorar que están a una altitud de unos 1000m y próximas a la provincia de Teruel).

En este tipo de vías es más que obligado recordar que la cabeza “suele” ser mucho más blanda que las piedras (¡aunque hay excepciones!), por ello SIEMPRE deberemos usar el casco correctamente ajustado.

La información aquí presentada se encuentra limitada por el espacio asignado, siendo un esbozo a completar con las guías propias de cada zona y la abundante información disponible en Internet.

Agradecemos a los aperturistas, equipadores y reequipadores su trabajo altruista que nos permite disfrutar de estas bellas escaladas.

Recordar que la escalada requiere de conocimientos prácticos consolidados y capacidad para adaptar nuestra actividad dentro de los márgenes de seguridad adecuados a nuestras propias características, teniendo en cuenta que la información detallada en este tipo de artículos pueden sufrir alteraciones con el paso del tiempo e imprecisiones imposibles de detallar en su totalidad.

Via La Fuga dels parabolts

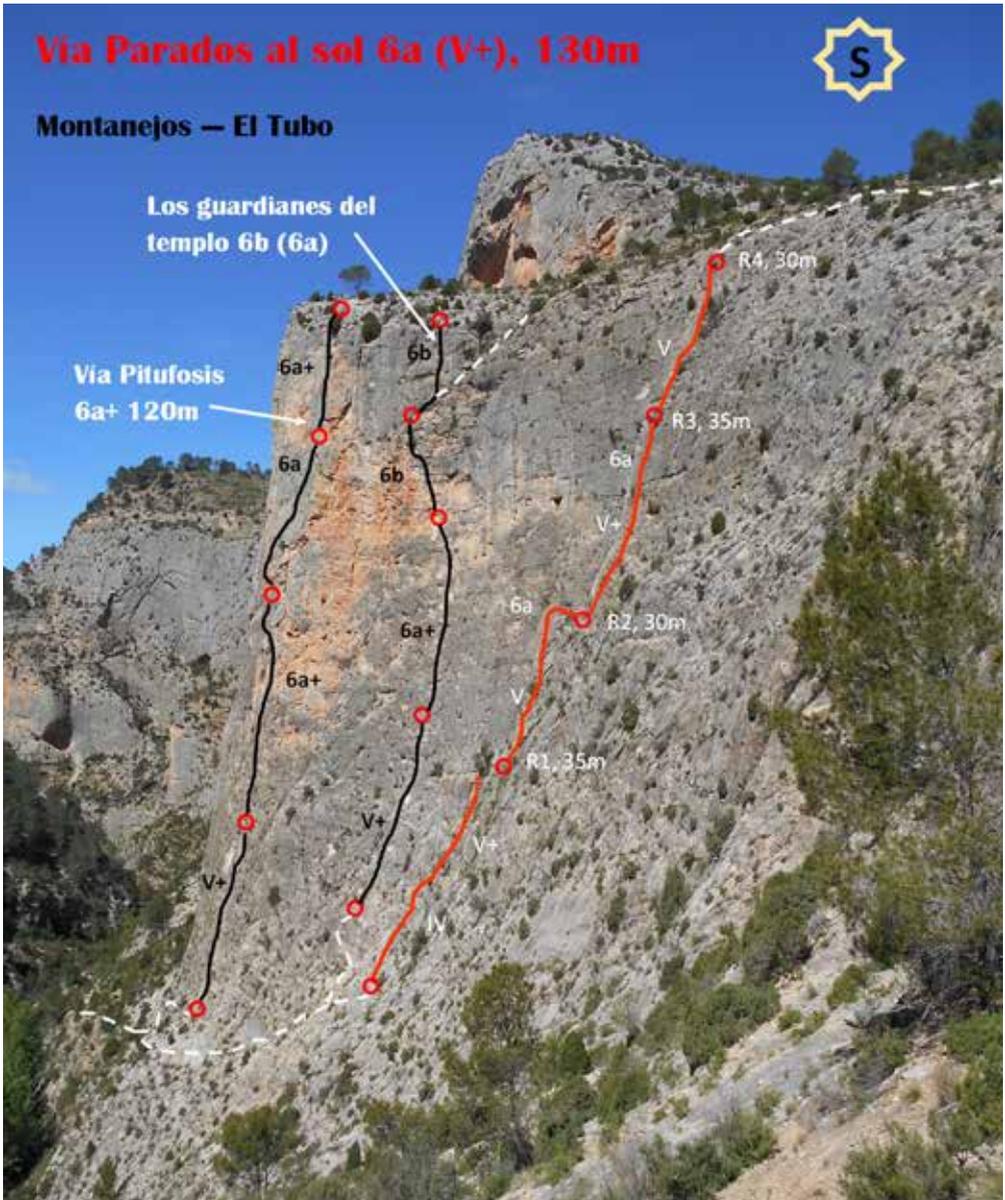
V+/6a, 100m

Morella – La Devesa



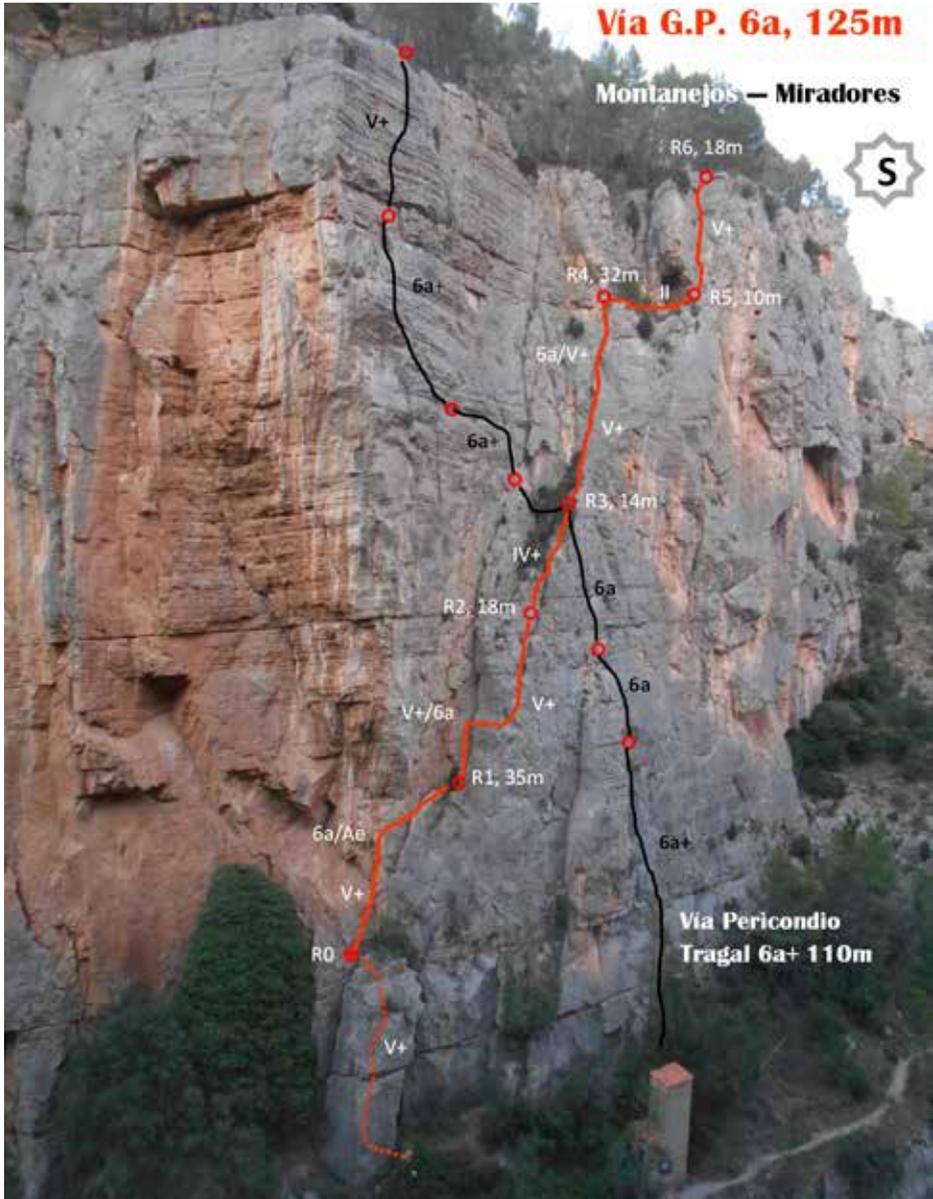
Acceso: (7 min) En el km 9,150 de la carretera CV-14 Morella-Forcall sale a la derecha una carretera de tierra donde entraremos con el coche 150m (40°38.688'N 0°10.022'W) Desde aquí localizar la vía y orientarse por trazas de caminos.

Descenso: Rapelar la vía.



Acceso: (20 min) Entrar al barranco de la Maimona por el refu, pasar el sector Xulo Panderas, a los 5 min encontramos a la derecha un hito, subir por cable de acero asegurándonos 20 metros, y seguir hacia la derecha 5 min a pie de vía.

Descenso: (15 min) De la última reu subir con tendencia a la derecha, veremos el camino que nos llevara hacia el pueblo siempre en descenso.



Acceso: (10 min) Aparcar a la salida del primer túnel de la CV-20 Montanejos-Puebla de Arenoso (km 52,900). Bajar por camino cementado, cruzar la presa y seguir por camino a la izquierda. Pie de vía en el interior de grieta característica.

Recomendable 2 cordinos y empotradores (segunda mitad del 2º largo).

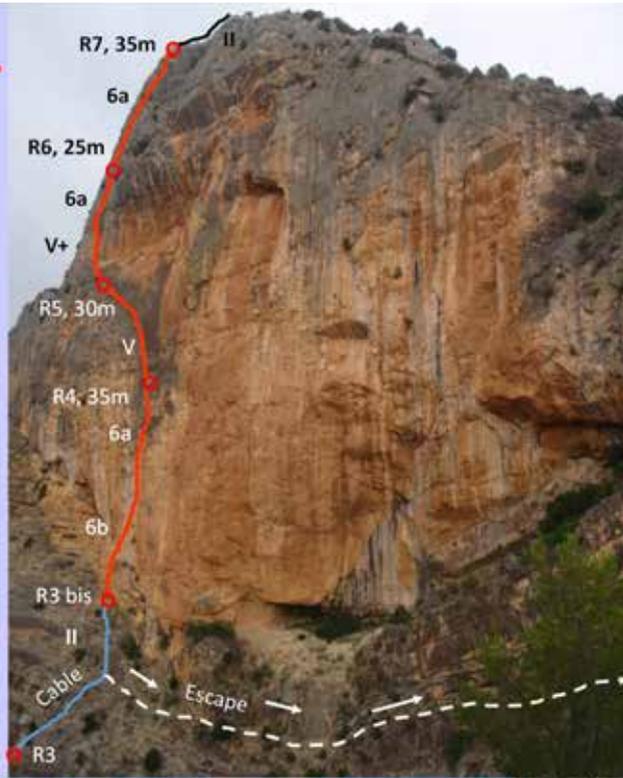
Descenso: (20 min) Subir recto, seguir PR hacia la derecha. Al encontrar una señal de dirección equivocada (40°4.797'N 0°32.185'W) abandonar el PR y dirigirse hacia la torre eléctrica; al llegar bajar por la derecha siguiendo hitos hasta el camino de acceso.

Vía Monsieur 6b (6a) 245 m

Montanejos
Maimona



Possibilidad escalar
la 1ª parte 6a con
escape caminando

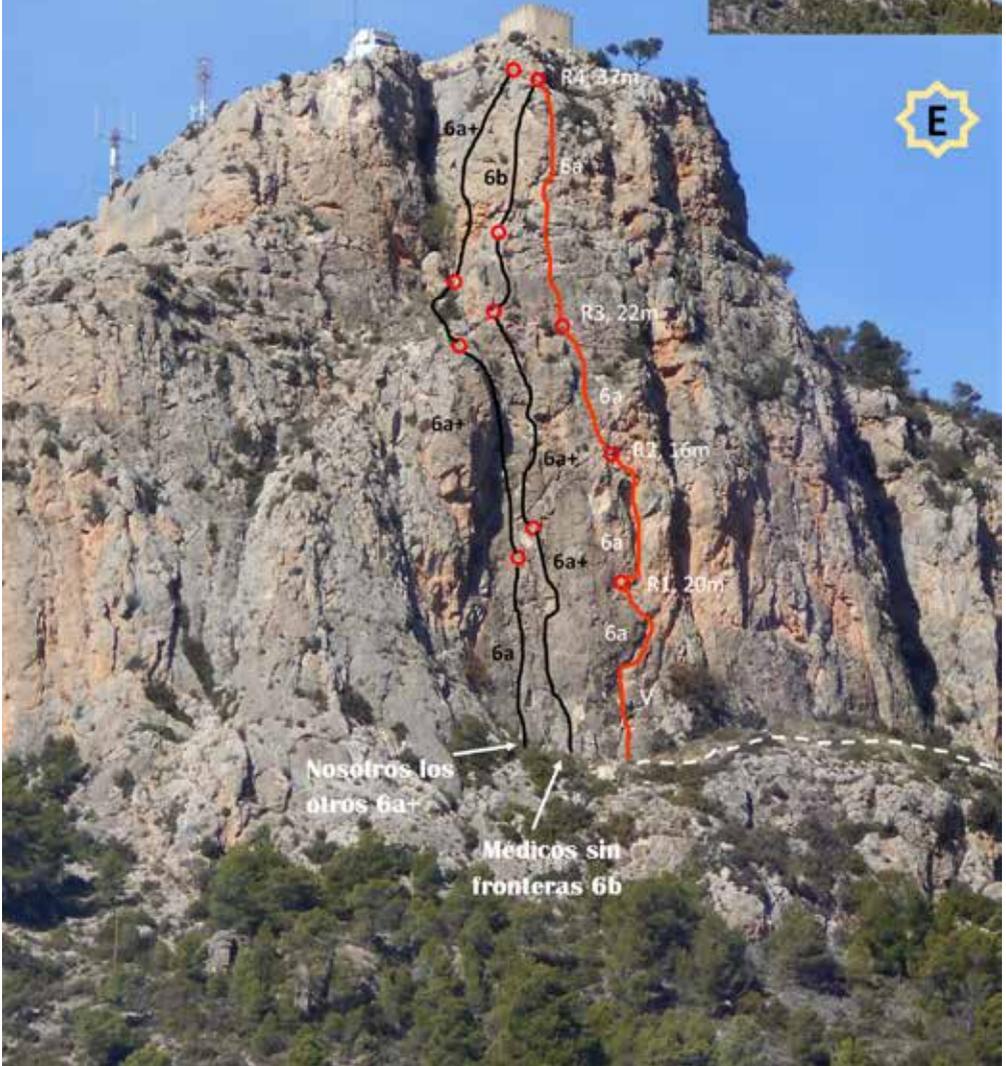


Acceso: (20 min) Igual que el de la vía Parados al Sol, una vez superado el cable de acero seguir hacia la izquierda 5 min a pie de vía.

Descenso: (22 min) De la ultima reu subiremos con tendencia a la derecha, veremos el camino que nos llevara hacia el pueblo siempre en descenso.

Via La locomotora del Turia 6a, 95m

Chelva — Pico del Remedio



Acceso: (10 min) Aparcar en el km 5,9 de la CV-346 Chelva-Ahillas (39°46.664'N 0°59.300'O). Retrocedemos unos metros hasta la curva (hito en la carretera), seguir horizontal, hasta el desvío empinado a la derecha ascendente que supera resalte de acceso a pie de vías (nombres grabados).

Descenso: (20 min) Trepada fácil hasta el castillo de la cima, de donde sale una pista que vuelve a la CV-346 km 6,400.

Descenso de barrancos en la Vega Baja (Alicante).



La Vega Baja es más conocida por sus zonas de escalada y por sus senderos, pero la realidad es que oculta muchos más atractivos de lo que imaginamos. Este pequeño artículo nos abrirá los ojos a otro mundo.

En toda la **Sierra de Orihuela**, existen 4 barrancos bien equipados, aquí os mostramos 3 de ellos, que se encuentran muy cerca uno de otro. Todos están en la población de La Aparecida, pedanía de Orihuela, pero tienen historias bien distintas.

El primer barranco que se descendió fue el barranco de Sanes, no se sabe exactamente quien lo equipó, pero ha pasado por muchas manos. La peor mano fue la que le dieron de pintura morada y un exagerado equipamiento a base de anillas y cables puestos a diestro y siniestro. Pero

gracias a la insistencia se consiguió que el "restaurador" eliminase todo lo que añadió (y se llevó también lo que no) y que poco a poco se eliminase la pintura. El Grupo de Montaña de Callosa de Segura aportó todo el material que se utilizó para reequiparlo y dejarlo en condiciones para bajarlo, sin exageraciones, y con posibilidad de practicar mucho.

El siguiente fue el barranco de los Muertos o barranco del Cementerio, se pensaba que sería una gran vertical y algo tumbadillo (Mika y José María hicieron una incursión), pero el resultado ha sido completamente lo contrario.

Muy bonito, variado, verticales desde 10 hasta casi 40 y con posibilidad de practicar maniobras variadas a lo largo del mismo.

Y el último, con muy pocas esperanzas de que saliese algo bueno, fue el barranco de las Paleras ¿Paleras? Si, ese es el nombre, pero brillan por su ausencia. Aproximación un pelín más larga, y rápeles algo más tumbados, pero finalmente quedó listo para disfrutar.

Hay que tener ganas de ponerse a trabajar para otros, sabiendo que mucha gente criticará el trabajo, pero hay que agradecer de manera infinita el trabajo hecho por Venancio Costa, José María Germán, Josele, Jesús Sánchez, Samuel Alberola y Puche, y a la desinteresada colaboración del Grupo de Montaña de Callosa de Segura y de Montaña Mediterránea. Por vosotros.

Acceso:

Hay que llegar al cementerio de la población de La Aparecida, justo a la entrada del pueblo y siguiendo un camino hasta su parte alta. El parking es bueno, pero hay que pensar que los domingos puede tener afluencia de personas mayores, por lo que hemos de ser respetuosos al aparcar.

Desde el cementerio y volviendo hacia La Aparecida, veremos las señales del PR-CV 59, el cual hay que seguir hacia la sierra. Éste es una de las variantes que tiene el sendero principal, pero que nos depositará directamente en la cabecera del barranco de Sanes. Para acceder al barranco de los Muertos, simplemente deberemos subir un poco más y girar a la derecha para entrar en la primera vaguada a la derecha pasado Sanes. Bajar hasta encontrar un pico con el primer rápel.

El acceso al barranco de las Paleras no está marcado, pero sin perder altura, iremos cruzando hasta alcanzar la tercera vaguada, en línea este, hasta llegar a la cabecera del barranco.

Equipamiento:

Los tres barrancos están equipados con químicos principalmente, pero también hay cabeceras con algún parabol y algún natural, por lo que se recomienda llevar algún trozo de cuerda para poder dejar en caso de necesidad.

Tipo de roca, carácter y material recomendado:

Roca caliza, bien trabajada en zonas muy concretas de los barrancos. Descensos en seco, por lo que no es necesario llevar neopreno (a no ser que uno se aventure durante una gota fría). Abierto en tramos largos, pero que no hace desmerecer los descensos. Obviamente deberemos llevar todo el material de descenso de barrancos: CASCO, arnés de barrancos, cabos de anclaje doble, 2 descendedores, mosquetones de seguridad suficientes, navaja, comunicación, material de equipamiento, botiquín, una buena mochila y si es verano, mucha agua.

Observaciones:

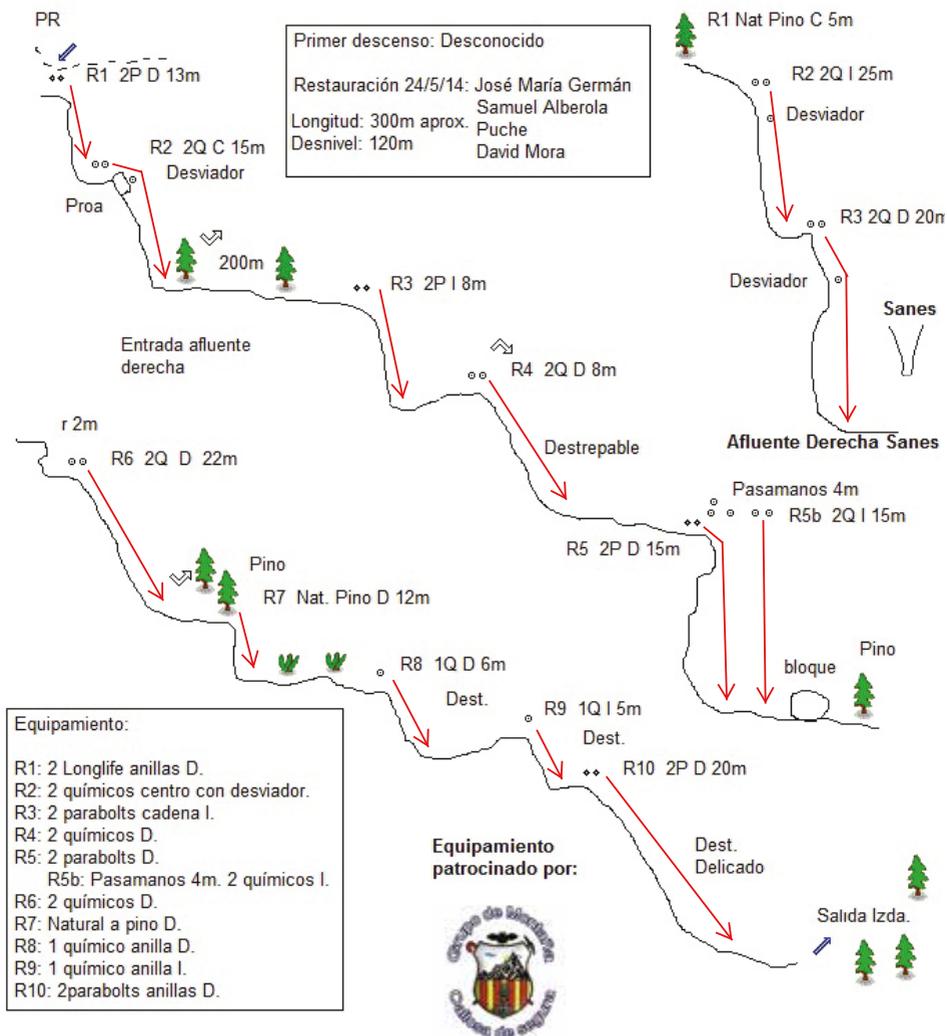
Los tres barrancos tienen las mismas características y son muy buenos para trabajar y practicar técnica de descenso de barrancos, como por ejemplo rápeles guiados, pasamanos y desviadores.

Por otro lado, y si alguien quiere hacer los tres barrancos en el día, la recomendación sería la siguiente: comenzar por el barranco de las Paleras ya que es orientación SW y tendrá sombra por la mañana, luego hacer el barranco de Sanes, que también es SW principalmente pero tiene más vegetación y finalmente el barranco de los Muertos, que al ser orientación SE, le dará la sombra por la tardecita.

Disfrutad de los descensos, respetad las instalaciones y si encontráis algún desperfecto, hacédnoslo saber.

*David Mora García
Guía de Alta Montaña y Barrancos.*

BARRANCO DE SANES (La Aparecida - Orihuela)



Con la colaboración de:



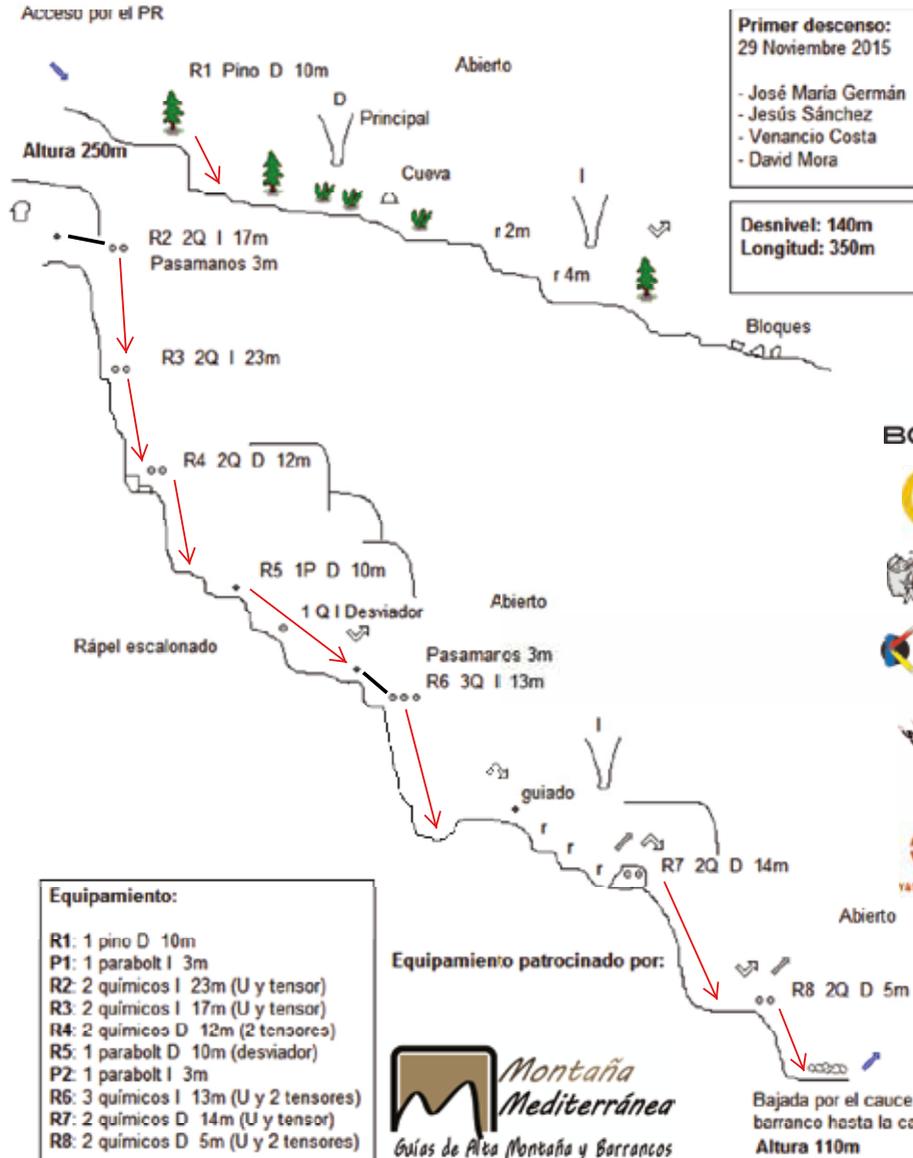
© David Mora García 2014

Legenda

	Marmita		Marmita seca		Sifón		Marmita trampa		Remolino		Rebufo		Surgencia		Pérdida				
	Entrada		Salida		Escape		Giro		Spit		Parabolt		Químico		Puente de roca		Clavo		Pasamanos
	Peligro		Caos de bloques		Troncos		Cueva		Arco natural		Carretera		Pista		Senda		Presas		
	Bosque		Afluente		Casa aislada		Pueblo		Rápel		Resalte		Tobogán		Salto				

BARRANCO DE LOS MUERTOS (La Aparecida - Orihuela)

Acceso por el PR



© David Mora García 2015

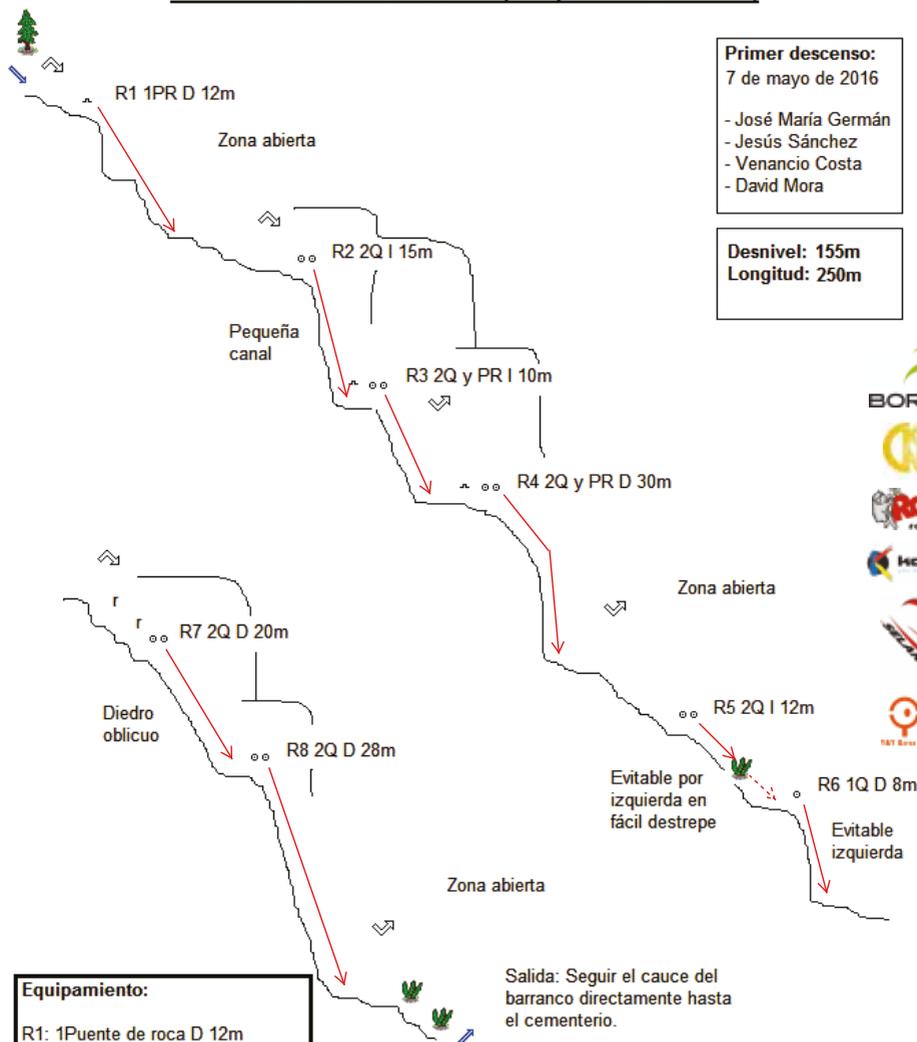
Leyenda		cañones y barrancos	
	Marmita		Marmita seca
	Sifón		Marmita trampa
	Entrada		Rercolino
	Salida		Rebuto
	Escape		Surgencia
	Giro		Pérdida
	Spt		Parabol
	Químico		Puente de roca
	Cueva		Clavo
	Arco natural		Pasamanos
	Carretera		Senda
	Pista		Presal
	Bosque		Rápel
	Afluente		Rosafo
	Casa aislada		Tobogán
	Pueblo		Sofa

BARRANCO DE LAS PALERAS (La Aparecida - Orihuela)

Primer descenso:
7 de mayo de 2016

- José María Germán
- Jesús Sánchez
- Venancio Costa
- David Mora

Desnivel: 155m
Longitud: 250m



Equipamiento:

R1: 1Puente de roca D 12m
 R2: 2 químicos I 15m (2 tensores)
 R3: 2 químicos I 10m (2 tensores)
 R4: 2 químicos D 30m (U y tensor)
 R5: 2 químicos I 12m (2 tensores)
 R6: 1 químico D 8m (U)
 R7: 2 químicos D 20m (U y tensor)
 R8: 2 químicos D 28m (U y tensor)

Montaña Mediterránea
 Guías de Alta Montaña y Barrancos
www.davidmora-delbarranco.com

© David Mora García 2016

Leyenda

cañones y barrancos																	

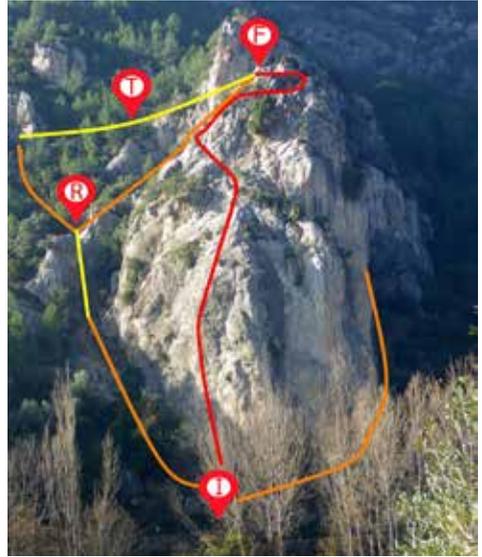


Barrancos en la Vega Baja



Heike Killisch y Venancio Costa R2 Barranco de los Muertos

Vía ferrata Roca del Molí.



- País: España.
- Provincia: Castellón.
- Acceso desde: L'Alcora.
- Catalogada: K1.
- Cuerda: Opcional, 40 m.
- Vertiente: Noreste.
- Época: Todo el año,
- Zona o macizo: Sierra de Alcora, La Solana.
- Coord. GPS del inicio ferrata:
30 T 737417 4442129
- Coord. GPS del final ferrata:
30 T 737393 4442130.
- Datum: Wgs84.
- Altura Inicio Ferrata: 281m.
- Altura Final Ferrata: 322m.
- Longitud Equipado: 140m.
- Longitud Total Actividad: 756m.
- Desnivel Ferrata: 40m.

- Desplomes: 0.
- Puentes: 0.
- Tirolinas: 1.
- Combinable con: En el mismo sector por donde discurre la vía también existe un sector de escalada de aproximadamente unas 20 vías con graduaciones de 5° a 6c o 7a, con una longitud de entre 20 y 25 metros. Se sigue trabajando para ampliar nuevas vías y con más graduación la cual esta puesta a pie de vía. También se pueden realizar actividades acuáticas en el pantano con empresas locales.
- Iniciación: Si.
- Observaciones: Prohibiciones, no se conocen.
- Horario de aproximación: 10min.
- Horario de ascenso: 15min.
- Horario de retorno: 20min.

-Cobertura Telefónica: Regular. Depende compañía.

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

-Track Gps: <http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=14758001>

-Acceso en coche: Desde Alcora tomaremos dirección a Lucena del Cid. Antes de llegar a la Foya cogemos la pista asfaltada que aparece a la izquierda, en dirección a la presa. Nada más pasemos la Casa de la Confederación Hidrográfica del Júcar, veremos a la izquierda una pista de cemento por la cual debemos descender y pronto llegamos a nuestro destino. A unos 200 metros llegamos a un cruce a la derecha cerrado con un pilón metálico donde veremos varias explanadas para dejar el vehículo.

-Aproximación a pie: Tomaremos el camino que desciende entre los pilones metálicos y en unos minutos cruzaremos el puente que salva el Río Alcora que nos deja en el Molino del Conde Aranda. A nuestra izquierda veremos la roca por la que discurre la ferrata.

-Descripción: Sencilla y fácil pero muy bonita perfecta para empezar o incluso ir con niños. Se sube en vertical con poca dificultad, le sigue un pequeño paseo lateral y finalmente la última subida a la cumbre.

Para bajar tenemos varias opciones:

1. Destrepar siguiendo el camino equipado hacia nuestra derecha el cual nos deja otra vez a pie de ferrata.
2. Destrepar siguiendo el camino equipado hacia nuestra izquierda en busca de un pequeño rapel de 20m, el cual también nos dejará a pie de ferrata.
3. O lanzarnos por la tirolina y desde el final descender la senda que nos deja en una de las dos opciones mencionadas anteriormente.

-Retorno: Y desde el pie de la ferrata volver por el mismo camino que hemos venido.

-Escapes: Sólo por la línea de rapeles o por medio la ferrata como necesidad y dominando las técnicas pertinentes.

-Historia: Viunatura y el Club de montaña la Carrerassa de Figuerolese en 2013.

Hazael Abad y Carmina García.



Senderismo con peques.

Faro del Albir.

Mar y montaña en la Marina Baja (Alicante).



El itinerario senderista recorre la zona norte del Parque Natural de la Serra Gelada en un bello itinerario donde se puede disfrutar de las maravillosas vistas de la orografía montañosa más significativa de la provincia de Alicante; desde el Cabeçó hasta el Peñón de Ifach dejando en el círculo central el Puig Campana, el Ponoig, la Serrella y Bérnia, casi nada.

Y, por supuesto, los espectaculares acantilados sobre el Mediterráneo, las minas de ocre, el camino de los fareros, los fósiles, el aljub, la Cova de la Balena, el Centro de Interpretación y la atalaya del Faro.

Además esta ruta es sencilla, ideal para hacer con peques e iniciarles en la prác-

tica del senderismo y, también, es apta para personas con capacidad de movimientos reducida.

El espacio natural tiene un alto valor paisajístico, geológico, cultural y medioambiental, pero también un importante valor socioeconómico vinculado al importante sector turístico que visita la zona y el parque natural.

Entorno y marco geográfico

La ruta discurre dentro del Parque Natural de Serra Gelada en su parte norte y más oriental, teniendo el Faro del Albir en la Punta Bombarda su atalaya y zona más elevada.

Es un parque natural terrestre-marítimo, situado en la comarca de la Marina Baixa, con una extensión de 5.664 has de las cuales 4.920 has son del medio marino. Su escarpada figura se eleva en dirección NE-SO sobre las planas de Altea, Benidorm y l'Alfas del Pi.

El camino no tiene dificultad, cómodo, con desniveles mínimos, por un entorno privilegiado y con unas vistas realmente hermosas que nos permiten descubrir hacia el norte-noroeste una parte singular de las montañas alicantinas y, hacia el sur-sureste, la belleza incomparable del Mediterráneo.

El recorrido es lineal con una distancia de 5 kms, ida y vuelta, sin contar desvíos a minas y al aljub, por pista asfaltada, no abrasiva, pues era la antigua carretera del faro, con diversos miradores que hacen de la excursión un recreo natural para la vista de primer orden.

Vamos a ver las antiguas minas de ocre, atravesaremos la montaña por el túnel, nos sorprenderemos con la Cova de la Balena, visitaremos el aljub y, finalmente, llegaremos al Faro de El Albir donde está instalado el Centro de Interpretación con la posibilidad de avistar delfines. Todo ello acompañados de una vegetación mediterránea autóctona, de aves del entorno marino y la posibilidad de ver delfines.

Biodiversidad: vegetacion y fauna

El importante enclave ecológico del Parque Natural y su diversidad favorece la convivencia de diversas especies vegetales, destacando las ubicadas en la zona dunar, destacando la Camariña una planta única en el Mediterráneo por su origen atlántico que, seguramente, transportada por aves llegó a este litoral. Asimismo las especies rupícolas de los acantilados tienen una alta valoración medioambiental.





Por otra parte, otra de las plantas de indudable valor ecológico es la Posidonia oceánica que forma grandes praderas submarina en todo el entorno marítimo del parque.

En cuanto a la fauna, la diversidad es muy amplia al tener medio marino y terrestre lo que da un espectro diversificado, desde peces hasta grandes mamíferos. Destaca sobre todo, la población de delfín mular que está asentada por la zona que vive y se alimenta cerca de los acantilados de Serra Gelada.

Aspectos de interés

La situación del bien cuidado Parque Natural y su importante patrimonio, ecológico y etnográfico, hace que se potencie la oferta turística de la zona y eleve su potencial económico.

La ubicación del Parque Natural en plena Costa Blanca entre municipios tan emblemáticos desde el punto de vista turístico

como Benidorm, Altea y Alfaz del Pi facilita una amplia oferta de todo tipo de servicios lo que indudablemente, se complementa con el atractivo de la ruta que se propone y su área de influencia.

Situación, datos y recomendaciones

Acceso:

La ruta tiene su inicio en la entrada al Parque Natural ubicada cerca de la playa del Albir en el municipio de Alfaz del Pi. Vieniendo por la AP-7 hay que tomar la salida 65: N-332 Callosa d'Ensarriá y tomar la N-332 en dirección a Calpe y desviarnos hacia la Playa del Albir, muy bien indicado y después seguir las indicaciones hasta el parking, todo bien señalizado.

También existe la posibilidad de llegar por TRAM hasta la estación del Albir o tomar la línea de autobuses entre Benidorm y la playa del Albir, lo que nos permite realizar las rutas lineales del Parque Natural.

Datos técnicos

Nombre: Itinerario 1 Ruta Roja

Tipo de sendero: Lineal.

Longitud: 5 kms (i/v)

Tiempo estimado: 2 h

Desnivel acumulado: 165 m.

Altura máxima: 105 msnm.

Altura mínima: 42 msnm.

Dificultad: Baja.

Tipo de senda: Pista asfaltada.

Época recomendada: En cualquier estación del año. Si la recorremos en verano tendremos cuidado con las altas temperaturas y la insolación.

Descripción del sendero

El inicio de la excursión está situado en la entrada del parque natural en el camino del Faro del Albir (WP 101). Inmediatamente, llegaremos a un área de descanso donde hay mesas y sombras y, desde donde parte, a nuestra derecha la ruta que recorre la totalidad de la Serra Gelada.

Este sendero (Itinerario 2 Ruta Amarilla) presenta más dificultad (mediaalta), es apta para senderistas con experiencia y tiene una longitud de 8 km sólo ida.

Continuamos por nuestra pista y, enseguida llegamos al primer mirador realmente espléndido (WP 102). Observamos a nuestra izquierda toda la playa del Albir y la Caleta del Metge con sus aguas cristalinas y toda la silueta de la Sierra de Bérnia, del Puig Campana y del Peñón de Ifach, entre otras montañas.

Pasamos el túnel (WP 103) y seguimos serpenteando por la pista a media ladera y ya podemos apreciar las cuevas de ocre (WP 104), ubicadas en el barranco. Un poco más adelante ya vemos a nuestra derecha la impresionante Cueva de la Ballena o Boca de Ballena.

Siguiendo la pista tenemos otro sendero que nos lleva a otras minas de ocre y a las ruinas de la antigua explotación (WP 105). En la parte final, tenemos un acceso con sendero al aljub (WP 106) y, siguiendo recto, llegamos al Centro de Interpretación y al Faro del Albir (WP 107), desde donde podremos admirar y disfrutar de un entorno natural único, al lado del campamento de la Torre Bombarda más la posibilidad de avistar delfines en un entorno privilegiado.

Luis García Aragonés



Trekking Carlit 50 Estanys

De llac a llac pels cims més alts del Pirineu Oriental



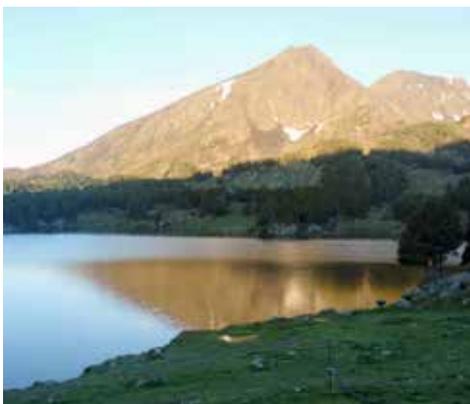
Carlit 50 Estanys

Introducció

Els estanys són l'alegria dels paisatges de muntanya, i en aquesta ruta ens en farem un tip de descobrir-ne de nous, i disfrutar-los de valent! Tenim per davant més d'una cinquantena de llacs distribuïts en cinc etapes d'alta muntanya a la zona del Carlit, el Puig Peric i La Bollosa.

Aquesta ruta de senderisme està pensada per a conèixer a fons tot aquest atractiu sector de muntanya, sense dificultats tècniques, amb uns paisatges espectaculars, i coronant el cim més alt del Pirineu Oriental: el Carlit (2.921 m). Les etapes transcorren entre Reserves de Fauna, Parcs Naturals i paratges amb diversos graus de protecció mediambiental, pel seu alt valor en la flora, la fauna i els paisatges.

Serem a cavall dels departaments francesos dels Pirineus Orientals i el Migdia-Pirineus, entre les comarques del Capcir, la Cerdanya i l'Alt Ariège o, el que és el mateix, a cavall dels Països Catalans i Occitània.



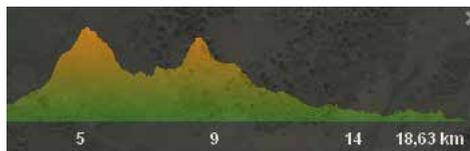
Descripció de l'itinerari

Fitxa tècnica de l'itinerari:

- Etapes proposades: 5
- Distància : 68 km
- Desnivell acumulat: + 3.316 m

Etapa 1 : Refugi de la Bullosa - Refugi dels Camporells

- Distància : 11,8 km
- Desnivell acumulat: +558 m / -318 m
- Temps estimat: 5 – 6 h



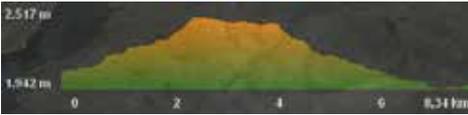
La Bullosa és un llac immens a 2.016 m d'altitud, a la part alta de la comarca del Capcir. Per a començar la travessa tindrem una etapa de desnivells suaus, un agradable passeig pels contorns de la Bullosa, que divisarem des de diferents alçades, i podrem així també anar prenent les mides de l'ascensió al Carlit del darrer dia. Amples i suaus pastures d'alta

muntanya, estanys solitaris i la possibilitat d'enfilar-nos al Puig Peric abans d'arribar a Camporrells, i gaudir d'una de les millors panoràmiques del Pirineu Oriental. Les vistes des del Cadí fins al Canigó o des de la Serra de Madres fins a la Pica d'Estats, combinades amb els estanys de sota, bé valen aquest esforç suplementari. Trobareu el text descriptiu detallat de cada etapa al llibre de ruta que us entregarem al començar.

Cims opcionals: Puig Peric, Puig del Pam

Etapa 2 : Refugi dels Camporells - Refuge d'En Beis

- Distància: 12,7 km
- Desnivell acumulat: + 498 m / -780 m
- Temps estimat: 6 h – 7,5 h



Des dels bucòlics estanys de Camporrells, ens enfilarem a la carena fronterera amb les terres occitanes, entre el Capcir i l'Ariège, pas natural amb grans vistes a banda i banda. El profund estany del diable, el vestigi prehistòric de la Peira Escrita, o les vistes sobre la Dent d'Orlu, una de les parets de roca més excepcionals de la zona, contribuïran a enriquir el ja de per si alt interès de l'etapa. A la segona meitat ens endinsarem a la Reserva de Fauna d'Orlu, a la vall del riu Oriège, per entre prats i pastures aèries molt fotogràfiques. Trobareu el text descriptiu detallat de cada etapa al llibre de ruta que us entregarem al començar.

Etapa 3 : Refugi d'En Beis - Refugi de Vesines

- Distància : 7,6 km
- Desnivell acumulat: +520 m / -381 m
- Temps estimat: 5 h – 6 h



Els estrets passos del curs alt del riu Oriège ens faran descobrir estanys allargassats i corriols profunds entre rocams i cingleres, fins a obrir-se el paisatge al circ de l'estany Faurí, i més tard al gran estany de Lanós. Les panoràmiques s'eixemplen per a mostrarnos el Puig Pedrós de Lanós i el Puig de Coma d'Or, mirant de fit a fit el senyor Carlit, desafiant, a l'altra cantó de les aigües tranquil·les de Lanós. Diversos pics se'ns ofereixen per a augmentar la panoràmica, a l'entorn del Coll de Coma d'Anyell, com el Pic de Lanós (2.660 m) o el Pic de Madides (2.663 m). La vall de Vésines ens durà pel dret, resseguint els rierols entre estanyols colmatats de sediments, fins al final de l'etapa, mirant endavant cap a les primeres muntanyes d'Andorra. Trobareu el text descriptiu detallat de cada etapa al llibre de ruta que us entregarem al començar.

Cims opcionals: Pic d'Estany Faurí, Puig de Lanós, Pic de Madidas.

Etapa 4 : Refugi de Vesines - Refugi de la Bullosa

- Distància : 18, 0 km
- Desnivell acumulat: +780 m / - 801 m
- Temps estimat: 7 h – 8 h



El Circ de Pedrós és una solitària raconada sota l'imponent Puig Pedrós de Lanós, on diversos estanyols ens aniran acompanyant mentre no ens arriben les primeres llums del dia, tapades per aquest gran cim de 2.842 m. Arribats a la carena farem un tros d'etapa entre panoràmiques a banda i banda, amb terres catalanes a

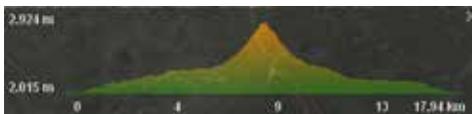


llevant, i occitanes a ponent, però enfilant el nord per a endinsar-nos a les planes de Rouzet, sobre l'estany de Lanós, i després a la coma de la Grava, una llarga vall glaciària d'agradable passejar. La podem dividir sencera si ens enfilem al Puig de la Grava, ben bé sobre l'Estanyol, en l'indret més central de tota la travessa. La coma ens mena fins a les illetes de l'estany de la Bullosa, per a resseguir-lo pel seu curs dret en un camí ideal per a fotògrafs. Trobareu el text descriptiu detallat de cada etapa al llibre de ruta que us entregarem al començar.

Cims opcionals: Puig de Vesinelles, Puig Pedrós de Lanós, Puig de la Grava.

Etapa 5: ascens al Puig Carlit:

- Distància : 17,940 km
- Desnivell acumulat: +960 m / -960 m
- Temps estimat: 9 h – 11 h



Ascensió a un dels grans pics del Pirineu, el més alt des d'Andorra fins al mar Mediterrani, un cim dels que s'ha d'haver pujat almenys un cop. I l'excursió s'ho val de debò. Camí d'ascens superant un llac rere un altre, fins a dotze estanys d'entitat rodejarem mentre ens aproximem al da-

rrer massís, amb pendents força suaus per la zona anomenada com a Desert del Carlit. La grimpada final no evitarà que anem mirant el paisatge tacat de blau que anem deixant enrere, espectacular. La baixada i tornada a la Bullosa la podem fer per un camí alternatiu que ens arrodonirà aquesta senyora etapa. Trobareu el text descriptiu detallat de cada etapa al llibre de ruta que us entregarem al començar.

www.carlit50estanyos.com

Si us animeu a venir, una central de reserves us facilitarà la informació detallada de cada etapa gestionarà tot el que necessiteu per a gaudir d'aquest itinerari amb total seguretat:

- 5 nits en allotjaments de muntanya
- Reserva centralitzada a tots els allotjaments
- Mitja pensió (sopar, dormir i esmorzar)
- Mapa topogràfic 1:50.000
- Llibre de ruta detallat
- Track de GPS
- Samarreta tècnica exclusiva Carlit 50 Estanyos
- Cinta tèrmica de cap
- Possibilitat d'adquirir assegurança

- Possibilitat de ser acompanyats per un guia de muntanya titulat
- I si voleu allargar les vacances a aquesta zona i disfrutar-hi també d'uns dies de repòs, també us ho gestionen!

Medi natural

Aquesta ruta de muntanya travessa gran quantitat de paratges d'interès natural, protegits pel seu alt valor mediambiental, la diversitat faunística que acullen, l'alt interès paisatgístic que l'ha fet una de les zones més visitades del Pirineu Oriental. Coneguem aquests paratges amb una mica més de profunditat:

Espais d'alt interès natural

Sector d'alta muntanya del massís del Carlit – Campcardós: situat a la confluència d'influències climàtiques mediterrànies, atlàntiques i muntanyoses, ofereix la possibilitat de descobrir més de mil espècies vegetals i animals. Sobre les planelles lacustres del Carlit, els paisatges de les antigues valls glacials són avui coberts de llacs, roca i espècies vegetals, conformant uns paisatges d'elevat interès pels excursionistes i naturalistes que els visiten.

Paratge Natural Classificat de la Bullosa

El llac de la Bullosa és un llac artificial a la part més alta de la conca del riu Tet, a 2.016 metres sobre el nivell del mar. El seu nom català "La Bullosa" deriva de l'adjectiu

"bullosa" és a dir, que fa bombolles.

Paratge dels estanys del Carlit

El paisatge entre la Bullosa i el Carlit, descrit de vegades com a lunar pels seus grans rocams, i la multitud de petits llacs al llarg del camí cap aquest cim, són els principals encants de l'indret.

Paratge classificat del circ dels estanys Camporells:

Fàcil d'accés, aquest espai ric d'una flora i una fauna remarcables, apreciat pels excursionistes i els pescadors, és també un espai de pastoralisme i d'activitat forestal. Un paisatge excepcional que combina llacs de muntanya d'aigües cristal·lines amb alts pics com els Perics, grans pendents de roca, i vessants boscoses fins arran de les aigües dels estanys.

Estany de Lanós

Figurant entre els grans llacs pirenaics, situat a una altitud de 2.175 metres, l'estany de Lanós és habitualment un lloc de trobada pels amants de la pesca. Ofereix una bona vista sobre el Carlit, els Puig Pedrós de Lanós, i el Puig de Coma d'Or.

Fundada el 1.943, la reserva d'Orlu, de 4.250 ha, es converteix en reserva nacional de vida silvestre el 1.998 donat el seu alt valor patrimonial. Un passeig d'un matí ens permetrà conèixer bé la reserva i veure, molt probablement, moltes d'aquestes espècies animals.

Xavier Grivé

<p>Refugis del Torb</p>	<p>REFUGIS DEL TORB La gran travessa a peu entre Núria i el Canigó - www.refugisdeltorb.com</p>	<p>Escoge entre los tres grandes trekkings del Pirineo Oriental</p>
<p>Carlit 50 Estanys</p>	<p>CARLIT 50 Estanys De lago a lago por las cimas más altas del Pirineo Oriental - www.carlit50estanys.com</p>	
<p>Tour del Canigó</p>	<p>TOUR DEL CANIGÓ Vuelta a la montaña sagrada de los Catalanes - www.tourdelcanigo.com</p>	

Con descuentos para los federados de la FEMECV

10.000 pasos. Beneficios del senderismo.



“Una jornada de sendero, una semana de salud”

Esta máxima, adoptada por el mundo senderista de los años 80 y 90 que podíamos ver en los folletos y topoguías de nuestros senderos, toma cada vez más un significado en un mundo mayoritariamente sedentario.

Así lo demuestran los diferentes estudios que indican que el 73% de los españoles aumenta su riesgo de enfermarse por sedentarismo. Dolencias crónicas como la hipertensión o la diabetes son entre 2 y 4 veces más frecuentes en personas inactivas. La excusa "No les queda tiempo para realizar ningún tipo de actividad física".

Todos sabemos que hacer ejercicio es bueno y los profesionales de la salud reco-

miendan un mínimo para el ejercicio físico suave, constante y regular de 150 minutos a la semana (dos horas y media). Caminar de 45 a 50 minutos tres veces por semana a un ritmo moderado es suficiente para comenzar a encontrarse mejor. Ahora, con los smartwatch y las pulseras de actividad la meta es de 10.000 pasos (6-7 km) como distancia óptima para estar en forma.

Caminar

Caminar, al ser una actividad sostenida en el tiempo, se convierte en un ejercicio de tipo aeróbico que hace latir el corazón de forma más rápida, fortaleciéndolo. También tonifica los músculos, especialmente las piernas y glúteos, ayudando a obtener una buena forma física general y relajando la mente.

Aunque con otros ejercicios se puede conseguir más fuerza y resistencia, caminar es sencillo, barato, cómodo, distraído y se puede practicar en compañía, algo que le da una dimensión social muy valorada por algunas personas. También se puede realizar durante largos periodos de tiempo dado que su intensidad es menor que otros deportes.

El nivel de exigencia física del senderismo estará condicionada por el sendero, la carga de peso que se lleve consigo, la velocidad a la que se realice, las condiciones climáticas, etc.

El mensaje es simple: un poco de actividad física al día puede producir evidentes beneficios en la salud de las personas que ahora son inactivas.

Estas son alguna de sus ventajas:

- **FORTALECE EL CORAZÓN.** Caminar con regularidad reduce el riesgo de sufrir de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. Mejora a corto plazo los niveles de colesterol y además mantiene la presión arterial bajo control.
- **REDUCE EL RIESGO DE ENFERMEDADES.** Caminar también puede reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, asma y otras enfermedades crónicas hasta en un 60 por ciento.
- **PESO BAJO CONTROL.** Caminando se queman calorías a una media de 250 kcal a la hora. Si practicas todos los días y además el fin de semana recorres algún sendero estás ayudando a tu cuerpo a perder esos kilos de más.
- **AYUDA A PREVENIR EL DETERIORO COGNITIVO.** Se sabe que la actividad física tiene un efecto protector sobre la función del cerebro y el ejercicio regular reduce el riesgo de deterioro de la capacidad mental en un 40 por ciento.

- **AUMENTA LA FLEXIBILIDAD** de las piernas y activa su flujo sanguíneo, de forma que previene la aparición de varices. También refuerza los huesos, así que puede ayudar a prevenir fracturas y a mantener la salud de las articulaciones ayudando a prevenir enfermedades como la artritis.

- **TONIFICA PIERNAS, GLUTEOS Y ABDOMINALES.** Un buen paseo puede ayudar a fortalecer y dar forma a las piernas, dándole definición a las pantorrillas, cuádriceps e isquiotibiales y levantando los glúteos. Si practicas marcha nórdica y prestas atención a los movimientos también puede tonificar los abdominales y los brazos.

- **MÁS ENERGÍA.** Caminar aumenta la circulación y con ello el suministro de oxígeno a las células, sintiéndolos más alerta y vivos, con mejoras significativas a largo plazo en la buena forma cardiovascular.

- **BIENESTAR.** La liberación de endorfinas al caminar se ha demostrado igual de eficaz que los antidepresivos cuando realizamos ejercicio, como caminar a paso ligero. La capacidad del ejercicio al aire libre es ideal para mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés y la ansiedad.

Para empezar. Si quieres comenzar a practicar senderismo, ten en cuentas estas notas:

- Usa ropa técnica que te ayuda a expulsar el sudor y un buen calzado para mejorar el agarre y la protección de los tobillos. También usa los bastones para reducir el esfuerzo en las subidas y aumentar el equilibrio en las bajadas.
- Sal siempre en compañía. Así, ante cualquier imprevisto no estarás solo. Si no tienes experiencia busca otros sen-



deristas en tu club y aprovecha la formación para deportistas que te ofrece la Escuela Valenciana de Alta Montaña.

- Lleva siempre agua suficiente, algo de comida y ropa de abrigo. Revisar la ruta que vas a hacer y sal con una buena previsión horaria.
- Realiza ejercicios de calentamiento antes de empezar y de estiramiento al finalizar el sendero.
- Caminar es un ejercicio flexible ya que se adapta a todas las edades. No existen kilómetros exactos o un solo nivel. El registros de senderos de la FEMECV te ayudará a buscar los senderos homologados que mejor se adapten a tu forma física.

Y entre semana qué...

Está claro que las largas marchas las podremos hacer los fines de semana pero caminar lo podemos practicar todos los

días de camino al trabajo, a la universidad, al hacer las compras, etc. Estos son algunos consejos:

- Deja el coche un poco más lejos o mejor déjalo en casa.
- Ponte prendas cómodas y calzado cómodo. Siempre puedes llevar o dejarte en el trabajo tu equipo o ropa más formal para cambiarte al llegar.
- Una pequeña mochila (10 litros) te ayudará a llevar las pequeñas cosas: llaves, móvil, etc. y una botella de agua.
- Planifica una ruta diferente para ir y volver e incluso varía el recorrido durante la semana. Esto te ayudará a que no sea tan monótono. Aprovecha los parques y jardines o las vías ciclistas de tu localidad.

Ya no tienes excusas. Y recuerda "Una jornada de sendero, una semana de salud".

Salvador Blanco



Seguridad en montaña.

Peligros ocultos.



Soy de los que piensan que en montaña unas veces se gana y otras se aprende. Y con este principio que siempre me acompaña, puedo decir que mi práctica deportiva en este ámbito en cómputo general ha sido altamente positiva, aunque esto no quiere decir que todo hayan sido satisfacciones, pero sí todo aprendizajes.

Joe Simpson, alpinista y escritor, citaba durante una de sus conferencias, **“nos gusta pensar que gracias a la inteligencia y nuestras habilidades podemos vencer al destino, tener la suerte de nuestra parte, pero esto no siempre es así”**, estas palabras expresan a la perfección mis pensamientos durante los meses posteriores a haber rodado entre bloques de nieve y hielo durante más de trescientos metros por las laderas del Mont Maudit, cuando intentaba comprender las causas

del accidente en el que me vi inmerso y causó la muerte a nueve montañeros y al cual sobreviví.

Como montañero me había forjado durante más de veinticinco años practicando deportes de montaña. Me sentía un deportista lleno de experiencia en prácticamente todos los terrenos, lo que me llevaba a sentirme cómodo y seguro allí donde para algunos era el fin del mundo.

Paralelamente a mis continuos devaneos los había acompañado con cursos de formación al más alto nivel, lo que me hacía sentir muy seguro de la eficacia de mis decisiones, pero esto no fue suficiente para prepararme totalmente a esos otros peligros de los que os quiero hablar. Estos ya no provienen del entorno que nos rodea y que había conseguido comprender, sino que afectan directamente a la forma en que tomamos las decisiones, estos vienen de uno mismo y sin darnos cuenta nos hacen errar aunque nuestra planificación de la actividad raye la perfección y rigurosidad, se puede decir que están ocultos a nuestra vista.

De los muchos que son, que me llevó a llevar un libro, y su implicación en la toma de decisiones los convierten en precursores o incentivadores de más del noventa por cien de los accidentes que son debidos a errores humanos. Aquí os quiero hablar de tres de ellos que en el libro “Los Peligros Ocultos” los he catalogado como el triángulo de la accidentabilidad ya que son de forma directa o indirecta los responsables de que erremos en nuestra toma de decisiones. Te vas a sorprender pero es que nuestro peor enemigo, muchas veces somos nosotros



mismos, y te diré que de esto no se libran ni los principiantes ni los más expertos.

El primero de ellos. EL ORGULLO.

Si hay una emoción, o tendencia personal, que nos induce al error y cuando lo hemos cometido "a tirar balones fuera", es decir a no atribuir su causa a nosotros mismos es sin duda el orgullo. También lo podemos tratar como ego, cabezonería, soberbia, mantenimiento del status quo, ... cualquiera de sus hermanos o primos son buenos incentivadores.

El orgullo es aquello que se impone incluso cuando sabemos que no tenemos la razón, y no hay nada peor para no reconocer el error o mala decisión. Aun sabiendo que no nos llevará por buen camino; no somos capaces de renunciar a él, este efecto se acrecienta en grupo y más aún si hay interés en mantener un rol social destacado dentro de este. Anula el proceso lógico de toma de decisiones, e inconscientemente aparta la información que nos aparte de nuestro deseo o mantenimiento de una posición.

Además daña nuestras estimaciones con el resto del grupo, rompe la cadena de

comunicación y las posibilidades de crear un equipo. Hace que no toleremos que alguien nos corrija, oímos pero no escuchamos, quizás sea el peor enemigo del líder.

Pero hay una verdad que es irrefutable y que se asocia con esta emoción o factor de personalidad tan destructiva: **puede llevarnos a mantener el error incluso cuando el individuo sabe que no tiene la razón**. Peligroso, muy peligroso mantener una posición que nos lleva al accidente por no ser capaces de reconocer que nos estamos equivocando.

PRIMERA LECCIÓN: Sin humildad no hay aprendizaje, solo acumulación de conocimientos en busca de nuestra complacencia. Deberíamos aprender a diferenciar ese orgullo que nos da fuerza para continuar de ese otro orgullo que nos hace errar, reconozco que no siempre es fácil.

El segundo. EXCESIVA AUTOESTIMA.

La autoestima es el aprecio o consideración que tenemos de nosotros mismos, y por lo tanto se puede producir una distorsión entre lo que creemos ser y lo que somos. Hay una clara relación con el punto anterior, de hecho la RAE define el ego haciendo referencia a un "**exceso de autoestima**" y de aquí al exceso de confianza, la ilusión de superioridad e infravalorar las actividades no hay mucho recorrido. Estas tres causas han sido catalogadas por la Guardia Civil como los precursores de a mayor parte de los accidentes e montaña.

¿Pero como podemos saber que nuestra autoestima esta equilibrada? Claramente la experiencia es un buen educador ya que la montaña poco a poco nos pondrá en nuestro sitio por razones obvias de causa efecto, pero quizás usar solo este medio sea la forma más dura porque el efecto puede poner en riesgo nuestra sa-

lud. La formación estructurada es una mejor solución porque el experto nos hace entender la probabilidad y consecuencias correctas de los peligros a los que nos enfrentamos. Una combinación de ambas sería lo más correcto para saber quiénes somos en el terreno de montaña.

SEGUNDA LECCIÓN: Sin experiencia y acercamiento progresivo no puede haber un conocimiento productivo que nos lleve a valorar si nuestras capacidades y actitud es la correcta para enfrentarnos a un reto montañoero determinado.

Y el último. LA INCOMPETENCIA INCONSCIENTE (EL EFECTO DUNNING-KRUGER)

La ignorancia o incompetencia inconsciente es algo más que “no ser consciente de que no sabemos algo”, o de “no reconocer las capacidades necesarias”, esto es la forma fácil de zanjar la cuestión cuando se dice que la causa de lo que le paso era que desconocía la trascendencia de sus actos.

Este factor tiene un efecto mayor del que podemos pensar y que David Dunning y Kruger, investigadores y psicólogos descubrieron y que les llevo en 1999 a publicar unos resultados de su investigación sorprendentes. Se dieron cuenta de que **“mientras más incompetente era la persona, menos notaba su incompetencia, y que mientras más competente era, más infravaloraba su competencia”**. Esto es como decir que la ignorancia hace valientes y el sabio es prudente en sus conjeturas.

Pero aún había más para cierta habilidad o área de conocimiento, los individuos incompetentes y más ignorantes: **1. son incapaces de reconocer su propia incompetencia. 2. Son incapaces de reconocer las genuinas habilidades del resto. 3. Son incapaces de reconocer hasta qué extremo son incompetentes en el tema.**

Esto provoca paradojas como que la gente desinformada o no experta cree tener soluciones absolutas y rápidas al mismo.

Esto llevado al mundo de nuestros deportes es como decir: Cuanto un montañoero menos sabe de montaña menor es su capacidad para reconocer su nivel de destreza y el nivel de riesgo que está asumiendo. Y además evalúa su autonomía por encima de su verdadero nivel, esto es muy peligroso en un territorio tan inseguro como puede ser el entorno de montaña, ya que el incompetente o ignorante inconsciente se auto evalúa menos vulnerable de lo que es en un entorno tan hostil como puede volverse esta. Todo esto le lleva a no tomar las medidas adecuadas de contingencia a la hora de planificar sus actividades.

Esto según los investigadores se debe a que las habilidades necesarias para hacer algo bien, son justamente las habilidades necesarias para poder evaluar correctamente cómo lo estoy haciendo.

Por ejemplo, si salgo de forma irresponsable e imprudente a la montaña de forma



Amplificadores de la probabilidad de que se produzcan accidentes en montaña



habitual porque ignoro los peligros y las consecuencias reales que asumo debido a mi falta de sabiduría y experiencia basándome en que hasta ese momento me ha ido bien, se da la paradoja que el conocimiento necesario para reconocer y evaluar de forma precisa el riesgo de mis actividades es, justamente, saber de gestión de riesgo. Pero sólo me enterare de mi incapacidad cuando alguien experto me lo hace ver explícitamente, contrastando el riesgo que yo creo asumir y el que estoy asumiendo en verdad. Y eso no significará convertirme en experto gestor de riesgos en montaña automáticamente, sólo me dará conciencia general de que mi conocimiento es insuficiente. Lo mismo en el resto de habilidades y destrezas de mis deportes. Otra forma de darme cuenta de conocer nuestra ignorancia es tener un accidente o incidente, pero aprender así en la montaña es muy duro y no todos lo pueden contar.

TERCERA LECCIÓN: Debemos corroborar nuestras planificaciones con expertos

cercanos y reconocidos para descubrir en qué estado de incompetencia o ignorancia nos encontramos. Recuerda que en montaña aunque una cosa haya salido siempre bien, no quiere decir que este bien hecha.

Querido lector he querido llamar vuestra atención de porque es tan importante para nuestra seguridad el conocernos a nosotros mismos, la necesidad de saber evaluarnos de forma correcta es un factor imprescindible para decidir acertadamente y gestionar el riesgo en montaña. Nosotros que vivimos en la Comunidad Valenciana sabemos mejor que nadie, que para hacer una buena paella aunque contemos con los mejores ingredientes sino sabemos cómo prepararlos, mezclarlos en su debida medida y darle ese punto final el arroz puede ser un desastre. La decisión lo es todo, y no olvides que el mayor responsable de tu seguridad eres tú mismo.

José Ignacio Amat Segura "Rizos"



Marcha nórdica, deporte y naturaleza

Esta actividad se creó como un entrenamiento de verano para los esquiadores de fondo.

Recientemente, en 2015, la Federación de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME) acogió a la marcha nórdica bajo su ala, siendo reconocido por el Consejo Superior de Deportes, no tardó mucho en ser acogida de la misma forma en los estatutos de la FEMECV como modalidad deportiva. Esto viene a confirmar el crecimiento que está experimentando esta actividad en nuestro país. Siendo cada vez más utilizada la técnica de Marcha Nórdica en la montaña, pues su estilo de impulso y la colocación específica de los bastones siendo de utilidad en diferentes terrenos montañosos.

Sus múltiples beneficios están atrayendo cada vez a un mayor número de aficionados en la provincia.

La marcha nórdica, también llamada caminata nórdica o «nordic walking», es un deporte que se está dejando ver cada vez más en nuestra Comunidad. Originalmente formaba parte de los entrenamientos de los esquiadores durante la época de calor para mejorar su condición física y lleva años siendo muy popular en el norte de Europa. Ahora está ganando cada vez más aficionados en nuestro país.

En su esencia, se trata de caminar con la ayuda de dos bastones semejantes a los que se emplean en el esquí. Conserva todas las ventajas del senderismo y otras actividades afines, entre las que destaca el





gran volumen de músculos empleados (en torno al 90% de los que hay en el cuerpo) y el cuidado de la postura. También tiene efectos beneficiosos comunes a los deportes de resistencia, incluyendo la mejora de la capacidad aeróbica y la respiración, así como un considerable consumo de calorías. Además, es poco agresivo con el cuerpo, ya que no causa un gran impacto en las articulaciones y ayuda a adelgazar. Por si esto no fuera suficiente, uno de sus movimientos principales es abrir y cerrar las manos siguiendo el ritmo de la caminata, lo que colabora para mejorar la oxigenación de la sangre al aumentar la actividad circulatoria.

Existen varias técnicas de caminata diferentes, entre las que destacan la Original, inspirada en el esquí de fondo; INWA, también llamada «Metodología de los 10 pasos», que pone el énfasis en una buena gestión postural y el uso de determinados músculos; y ALFA-247, cuyo nombre es el acrónimo de «andar derecho», «largos movimientos con los brazos», «formar un triángulo (con los bastones)» y «adecuar el paso» al terreno y la situación. Se trata de un movimiento diferente a la caminata tradicional ya que los bastones impulsan al cuerpo, dando un mayor uso al tronco y los brazos, mientras que en otras actividades como el senderismo los bastones

se emplean únicamente como apoyo. Esto convierte a la marcha nórdica en un ejercicio más completo al trabajar también el tren superior.

De lo que no cabe duda es que esta actividad está ganando aficionados y afianzando unos sólidos cimientos en nuestra área, a lo que con toda seguridad contribuye la gran cantidad de amantes del senderismo y montaña de nuestra comunidad.

Por qué solo caminar, si puedo multiplicar los beneficios...

En los diversos deportes que conocemos, durante su práctica se determinan trabajar diversas cualidades, en unos desarrollamos más la fuerza, en otros el equilibrio, en otros la velocidad, en otros la tonificación... lo maravilloso de la Marcha Nórdica es la capacidad de trabajar todas estas cualidades, de forma saludable, segura para nuestra salud y además con otras personas, haciendo de éste, un deporte divertido.

De forma muy positiva, también es beneficioso para nuestro organismo:

- Bajo impacto en las articulaciones.
- Reforzamos huesos y articulaciones.
- Prevenimos la osteoporosis.
- Tensión arterial.
- Capacidad respiratoria.
- Diabetes.

Como hemos dicho, podemos llegar a mover hasta el 90% de nuestra musculatura, siempre que lo realicemos con la técnica adecuada, lo que nos supone un desgaste energético mayor que si caminamos sin bastones y sin emplear la técnica adecuada de Marcha Nórdica, por lo que la pérdida de peso se hace más efectiva, además afinamos y moldeamos nuestro tren superior, por el movimiento continuo de nuestros brazos, espalda y tronco.



La marcha nórdica es un deporte en el que incorporamos un par de bastones a nuestra caminata que están diseñados para impulsarnos.

Muchas veces confundimos la marcha nórdica con el senderismo, ya que ambas disciplinas utilizan bastones, pero en el senderismo principalmente se usan como apoyo para ayudar al caminar, y en la Marcha Nórdica se usan principalmente para impulsarnos, además que nos ayudan también al caminar. Hay muchas diferencias en la Marcha Nórdica que hacen que este deporte sea aún más completo y beneficioso que el senderismo; trabajamos más intensamente toda la parte superior del cuerpo: manos, brazos, hombros y espalda. Uno de los principales movimientos de la Marcha

Nórdica es abrir y cerrar la mano al ritmo de nuestra caminata, con lo que aumentamos la actividad circulatoria de la sangre y el retorno venoso, produciendo un aumento de oxigenación en la sangre, con lo que nos agotaremos menos y podremos caminar mucho más.

Es importante que al practicar este deporte lo adaptemos según nuestra condición física y necesidades personales, por lo que tenemos que tener en cuenta tres niveles de intensidad o ritmo a la hora de practicarlo: *suave, moderado o intenso*.

La importancia de la rotación que ejerce nuestra espalda, trabajando el eje escapular y el eje pélvico, dando lugar a un movimiento muy beneficioso para nuestra columna vertebral y espalda en general.

Pone en funcionamiento el 90% de la musculatura

Relaja la zona del cuello, hombros y espalda

Fortalece la musculatura, mejorando la postura corporal

Mejora el metabolismo de las grasas ayudando al proceso de adelgazamiento

Disminuye la presión arterial, previniendo la hipertensión

Mejora y mantiene la flexibilidad

Ayuda a prevenir la demencia y las depresiones

Libera endorfinas y reduce el estrés e incrementa la confianza en la imagen

Contribuye a disminuir la propensión de enfermarse de las vías respiratorias.

Economiza el trabajo del corazón. Reduce el riesgo cardiaco

Reduce el riesgo de enfermarse de diabetes

Refuerza el esqueleto depositando más minerales y previniendo la osteoporosis

Aumenta los niveles de HDL o colesterol bueno, disminuyendo los niveles de LDL o colesterol malo

Fortalece el sistema inmunológico

NWA Nordic Walking



Ritmo Suave en la Marcha Nórdica.

La Marcha Nórdica es un deporte de bajo impacto donde se puede comenzar de forma suave y pausada. Lo pueden practicar personas que nunca han realizado deporte, personas con algún tipo de limitación, en recuperación de alguna operación que requiera rehabilitación de movimientos en el que nos recomienden empezar a caminar, problemas de espalda, osteoporosis, sobrepeso...

Ritmo Moderado en la Marcha Nórdica.

Si te gusta caminar pero notas que necesitas algo más y no te sienta bien o no te gusta correr, este es tu deporte sin duda.

Muchas de las personas que antes sólo salían a andar, al probar esta disciplina notan un gran cambio, ya que cuando comenzamos a activar los brazos y el tronco notamos como trabaja nuestra cintura, abdominales y lumbares, además nuestra zancada comienza a alargarse, dando lugar a movimientos mas amplios aportando algo más de intensidad al ejercicio.

Usando la técnica adecuada moveremos hasta el 90% de nuestra musculatura y como consecuencia nuestro desgaste calórico se multiplica.

Para realizar rutas de senderismo es ideal, conociendo la técnica específica, ésta nos

ayudará a subir y bajar desniveles más fácilmente, disfrutaremos el doble de una actividad al aire libre aumentando los beneficios que recibe nuestro cuerpo, donde incrementamos nuestra capacidad pulmonar, pudiendo así realizar más kilómetros sin sentirnos tan cansados, realizando así una ruta más saludable.

Ritmo Intenso en la Marcha Nórdica.

Cuando controlamos perfectamente la técnica de la Marcha Nórdica nuestra intensidad de zancada y de impulso se incrementa, es por tanto, que la intensidad en velocidad y movimientos se amplían cada vez más dando como resultado un ritmo alto e intenso.

En este nivel llegamos a realizar largas caminatas con altas velocidades, haciendo que los beneficios sean, si cabe, aún más elevado. Es importante que cada uno de nosotros conozcamos nuestras limitaciones. Si la Marcha Nórdica no se realiza correctamente nos podríamos lesionar, como en cualquier otro deporte.

Se requiere un estilo y técnica específicos por lo que es muy importante una buena formación.

Peli Torres.



Debemos vivir nuestra realidad.

Lo real se supone que tiene una cara, una visión, pero a veces es diferente para cada uno de nosotros y así es como lo deberíamos vivenciar y aceptar.

Pero en la actualidad estamos invadidos por una tormenta de modas y actividades nuevas que nos resultan enormemente atractivas y enriquecedoras que aceptamos emocionalmente, esto nos impide parar a reflexionar sobre aquello que pueden provocar en nosotros por la idealización de las mismas. Asumir superficialmente lo que es bueno de por sí, esto nos hace perder el respeto y el miedo ante determinadas actividades en la montaña obviando sus riesgos y lo que puede acarrear para

nuestra salud, sabiendo el gran sacrificio y esfuerzo al que nos exponemos sin ser conscientes de si seremos o no capaces de arrastrar dicha carga.

Vivimos una época donde todo nos entra por los sentidos, las grandes marcas se adueñan de grandes deportistas vendiendo emociones al límite sin mostrar todo lo que hay detrás de ese momento tan visceral. Momentos palpables en pocos minutos acompañados de impactantes imágenes donde la música nos envuelve en un ambiente de adrenalina y frenesí que para conseguirlos necesitan de toda una vida profesional deportiva. No confundamos nuestras actividades diarias en





la montaña con esa visión desorbitada e irreal, en ocasiones, respecto de la nuestra. Seguimos estando sujetos a un modo de vida, a unas pautas y rutinas, a nuestros trabajos, a nuestras familias... no seamos pretenciosos creando momentos bucólicos que muy probablemente jamás llegaremos ni a rozar. Seamos realistas sin dejar de mostrar gran admiración por esos deportistas que se mueven en franjas irreales para nosotros, pero que tantas alegrías nos dan con sus retos alcanzados y que tanto embellecen nuestra pasión.

No dejemos de soñar, pero a la vez preguntémonos cuál es la esencia de la actividad que practicamos, dónde nos lleva y qué supone, disfrutemos del camino más que de la llegada. Salir al medio natural es un compendio de muchas cosas para que éste nos aporte disfrute, aprendizaje y sobre todo siempre ganas de volver, con respeto para proteger la base de nuestra motivación personal que en cada uno de nosotros es bien distinta.

Deberíamos saber el terreno que pisamos para no caer en falsos mitos y expectativas creyendo ser "super personas" capaces de todo cuando la realidad es bien diferente. Nuestros parámetros son más básicos y enfocados a la coherencia de aquel que sale a encontrarse a sí mismo y no a imitar a nadie, dependiendo de muchos factores subjetivos que nos pueden hacer desembocar en frustración. Así pues, seamos capaces de conocernos a nosotros mismos, saber hasta dónde podemos llegar sin poner en riesgo nuestra vida ni la de los demás.

Las campañas publicitarias con deportistas de alto nivel invitan a lanzarse como locos al vacío y comprar compulsivamente ciertos artículos, en su mayoría, innecesarios. No es una crítica sino una reflexión sobre todo un proceso que a lo largo del

tiempo nos va enseñando un poco más, pero no pretendamos convertirnos en "expertos" de la noche a la mañana por el hecho de vestir prendas utilizadas por los que consideramos élite.

Ahora bien, gracias al acceso de información siempre es bueno estar al día de lo último en material y equipación, sea cual sea la disciplina a practicar, pero no desvirtuemos nuestra propia realidad, es decir, aquello para lo que nos preparamos.

Recordar toda la evolución que sufrimos en propia piel nos hace convertirnos en más selectivos, más seguro. Alcancemos un mayor nivel de confianza gracias a una serie de nociones que interiorizamos y que, en la mayoría de casos, nos enseñan profesionales cualificados con el tiempo, el esfuerzo y la experiencia.

Así pues, vivamos intensamente la realidad, la nuestra propia, sin imitar gestas imposibles ni asumir riesgos innecesarios con retos demasiado inalcanzables. Compartir de forma individual o colectiva la montaña es siempre gratificante, motivante y estimulante, no permitamos que todas esas emociones y sensaciones se vean truncadas por no ajustarnos a nuestra visión de la realidad. La mayoría de nosotros hemos experimentado momentos intensos y excitantes ante actividades nuevas, siempre realizadas con personas expertas donde el control y la seguridad en busca del logro se basa en la premisa del cómo se hace y no en simplemente si se consigue o no. Es bueno y positivo reinventarse porque nos hace crecer y evolucionar como personas, ayudándonos en la vida en general, no nos dejemos arrastrar y cegar por deseos de alcanzar la gloria de forma puntual. La montaña es continuidad y al igual que ella es cambiante también nosotros lo somos, para ello a veces es bueno parar y reiniciarse, la realidad

se va transformando ante nuestras nuevas experiencias y las conclusiones que sacamos de ellas así lo indican.

Comportémonos con naturalidad sin dejar de admirar a otros, que por otro lado es un sentimiento muy humano, y hagamos un trabajo de búsqueda interna de lo que ganamos y lo que podemos perder si no nos ajustamos a lo cercano, que no ha de ser obligatoriamente dentro de nuestra zona de confort. Caminar con paso firme dentro de nuestras inseguridades, siendo conscientes de las limitaciones, nos hará alcanzar ese grado de madurez tan indispensable para palpar nuestra realidad y seguir avanzando ante momentos de evolución.

A lo largo de nuestra vida deportiva adquirimos un bagaje que extrapolamos a otros aspectos de la vida diaria, gestionar ciertas situaciones nos hace aprender a defendernos en otros ámbitos y reconocer al instante los desequilibrios producidos en situaciones de estrés. En ocasiones confundimos el modo en el cual debemos actuar al aparecer cierta presión o competitividad negativa, digo negativa porque nos puede provocar dar un paso en falso y ponernos a la defensiva. Todo lo que sea retirarse un poco y observar desde la distancia las reacciones y comportamientos de otras personas nos hará ver cómo son los nuestros propios y nos hará volver de nuevo a nuestro mundo, siendo capaces de modificar conductas desde una reflexión interna.

La realidad es subjetiva para cada uno de nosotros, la cantidad de sensores dispuestos a recoger información sobre lo que hacemos y experimentamos es tan amplia que ante la misma situación y entorno a cada uno se le presenta de forma diferente, de ahí la importancia de compartir realidades, a la postre es empatía y resiliencia. Cuántas veces hemos compartido

ese momento al acabar nuestra actividad montañera y entre risas comentamos lo acontecido y somos capaces de evidenciar que cada uno lo ha vivenciado de forma diferente...nuestra personalidad y carácter nos conduce a conclusiones diferentes, ni mejores ni peores, simplemente diferentes.

Es cierto aquello que siempre nos dicen nuestros mayores de que" la edad es un grado", cierto que nuestros ciclos vitales nos dan empuje o nos aplacan y así esa madurez se instala en nosotros. Pues así es nuestra propia realidad en la montaña, así nos enfrentamos a nuestros miedos y así entramos en ese momento de reiniciar nuestras motivaciones, siempre influenciadas por factores externos que son los que debemos controlar.

Vivir nuestra realidad no significa menospreciar a otros, es en realidad saber ordenar y priorizar nuestras variables y sobre todo vivir sin hacer tanto caso de valoraciones externas que quedan fuera del alcance personal. No hay que demostrar nada a nadie sino a nosotros mismos con honestidad y certeza, pero ante todo no dejar nunca de disfrutar de aquello tan valioso que nos ofrece salir a la naturaleza.

Isabel Bernal Montesinos.

Corredora de Carreras de larga distancia por montaña.



10 buenas prácticas medio ambientales que todo buen montañero debería conocer y respetar.

El deseo de explorar y conocer el medio es innato en el ser humano, desde los primeros homínidos que se aventuraban en la selva, pasando por los colonizadores como Cristóbal Colón, hasta los pioneros del montañismo y los primeros clubes de la Comunidad Valenciana (CEX de Valencia 1946, Unidad de Guías Montañeros 1950, ...). Todos, se han sentido atraídos por las montañas, por su belleza y majestuosidad, por la motivación que supone conseguir

objetivos personales, por los beneficios físicos y psicológicos que proporciona el estar en contacto con la naturaleza y en definitiva por los deportes de montaña.

Los deportes de montaña y escalada aportan unos beneficios a los montañeros que los practican, fomenta unos valores de trabajo en equipo y de respeto hacia la naturaleza, y además generar unos beneficios económicos en los pueblos donde se desarrollan.



Con el fin de que se sigan practicando los deportes de montaña y escalada consideramos imprescindible mantener y conservar nuestro terreno de juego, la montaña, para poder seguir realizando nuestras actividades. Por ello proponemos las siguientes 10 buenas prácticas medioambientales que todo buen montañero debería conocer y respetar:

1. **Respetar las regulaciones**, para conservar la biodiversidad y en definitiva nuestro terreno de juego, la montaña.
2. Utiliza los senderos y **evita los atajos**.
3. **No recolectes plantas** sin conocerlas, podrían estar protegidas.
4. **No hagas fuego**. Apaga y guarda siempre tus colillas.
5. **Acampa en los lugares habilitados**.
6. **Minimiza** en la medida de lo posible **los ruidos**, para evitar molestias a la fauna.
7. **Mantén controlados a tus animales de compañía**, y evita que ensucien o molesten las sendas, zonas comunes o a los usuarios.
8. **No alimentes a la fauna salvaje**. Puede acabar dejando de cazar por sí solos y llegar a morir.
9. **No dejes basura**, papeles, ni toallitas higiénicas.
10. **Comparte vehículo y aparca en lugares adecuados**. Ahorrarás gasoil, evitarás molestias a los lugareños y compactación del suelo.

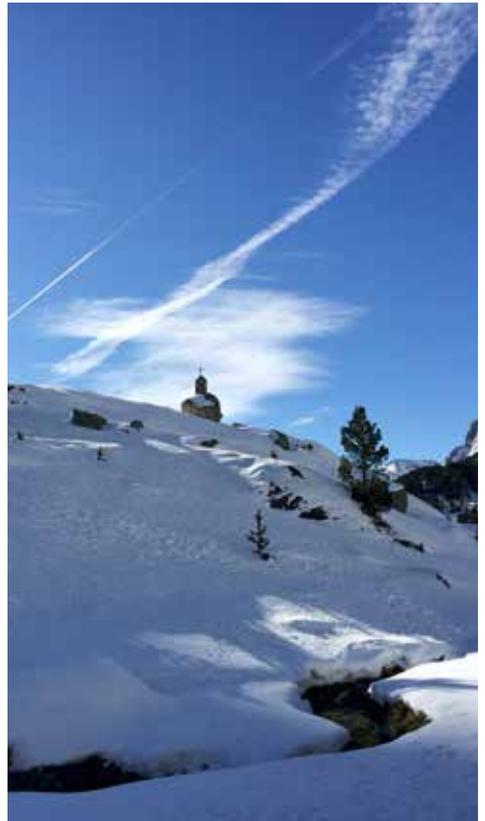
Si eres guía, monitor, padre o tutor, y vas acompañado por clientes o niños, recuerda que tú eres el modelo a seguir, y que todo lo que tú hagas será copiado y reproducido por ellos más tarde. Aprovecha esa posición ventajosa para educar en valores.

Para terminar, me gustaría que recordásemos una de las máximas acordadas en la Declaración de Tirol sobre las Mejores prácticas de los deportes de montaña:

“Creemos que la libertad de acceso a las montañas y acantilados de forma responsable es un derecho fundamental. Siempre deberemos llevar a cabo nuestras actividades de modo sensible frente al medio ambiente y contribuir al mantenimiento de la naturaleza. Deberemos respetar las restricciones de acceso y las normas acordadas por escaladores con organizaciones y autoridades para el mantenimiento de la naturaleza.”

Alba Sánchez

Vocal de Acceso a la Montaña



Memoria mujer y deporte 2016.

La Vocalía de Mujer y Deporte tiene como principal objetivo el fomentar la participación de las mujeres en el ámbito de los deportes de montaña en igualdad de condiciones que los hombres, superando las barreras u obstáculos que aún hoy día dificultan la realidad de una práctica con equidad de género en este ámbito de la vida. El fomento de la participación de las mujeres ha de ser para todas las edades, modalidades deportivas, grados de implicación/competición y niveles profesionales (puestos técnicos, de gestión, administración y dirección).

Con este objetivo van surgiendo iniciativas y actividades que vamos poniendo un año más en marcha, y que vemos que poco a poco movilizan a más chicas en nuestras distintas modalidades deportivas, a las cuales doy las gracias por que estén ahí y hagan que este trabajo merezca la pena.

Desde la Vocalía este año hemos intentado hacer una campaña para que todas estas iniciativas lleguen a más federadas, para lo cual, entre otras acciones, se han lanzado varios mails masivos notificando las diferentes actividades, así como dando a conocer el grupo de facebook en el que compartimos todo lo que vamos haciendo "FEMECV Mujer y Deporte".

En el grupo de facebook se colgó una encuesta para conocer de primera mano que cursos podrían interesar más a nuestras federadas y así poder diseñar un programa adecuado de formación, siendo la formación más demanda la relacionada con el alpinismo, seguida de la Escalada y Técnicas Especiales. Quizás porque estas modalidades sean las que más conocimientos técnicos requieran para su reali-

zación. Por tanto, para el próximo año se hará hincapié en estos cursos, sin dejar de lado el resto de modalidades.

Por otra parte, cómo vocal de Mujer y Deporte he asistido a diversos actos institucionales, tanto de Diputación de Valencia como del Ayuntamiento, cuyo objetivo es el mismo que el nuestro, hacer visible el deporte femenino. Destacar, la participación en la jornada de la Diputación de Valencia "Equidad e Igualdad en el ámbito deportivo" y la presentación del vídeo realizado por una periodista valenciana, Paqui Mendez "Campeonas Invisibles".

ENCUENTRO ANUAL ESCALADA FEMENINA 2016

VOCALIA DE MUJER Y DEPORTE DE LA FEMECV

5 Y 6 DE NOVIEMBRE MONTESA

Inscripciones

Precio: 10 €
Inscripciones abiertas hasta el 4 de Noviembre
Enviar ficha a: mujerydeporte@femecv.com
El número de cuenta es E590 0049 4127 86 2814249305
Para participar en el encuentro, se tiene que estar federada en FEMECV

Clase de Mindfulness "Escalando con Atención Plena"

ORGANIZADORES: FEMECV, AEM

COLABORADORES: MONTESA, CANALS, etc.

Sponsors: P&R, AEM, BUNKA, DECATHLON, QIVARADO, etc.

Como ya es costumbre, un año más, hemos realizado la Concentración Anual de Escalada Femenina FEMECCV 2016, que volvió a la Provincia de Valencia, tras haber pasado los años anteriores por Guadalest (Alicante) y Montanejos (Castellón). La Concentración que tuvo lugar el fin de semana de 5/6 de Noviembre en las zonas de escalada de Montesa y El Altet (Bellús). Un total de 35 chicas pudimos disfrutar de un fin de semana completo de escalada en buena compañía. Tuvimos de todo, escalada, risas, sesión de Mindfulness, charla, cena, sorteo de material, servicio guardería... y la especial presencia de nuestras jóvenes promesas del equipo de tecnificación, Lucía Sempere, María Santamarta y Silvia Fayos.

Agradecer la colaboración prestada por nuestras escaladoras Analía Juan, Amparo Martínez y Mariana Gil, a los distintos organismos implicados y cómo no a nuestros patrocinadores, pues sin ellos hubiera sido muy difícil montar esta actividad.

Siguiendo en esta línea, la Vocalía puso a disposición de nuestras federadas una furgoneta para facilitar el viaje a la IX Concentración de Escaladoras FEDME que tuvo lugar el fin de semana del 19/20 de Noviembre, en Espiel (Córdoba), dónde pudieron escalar y conocer a chicas de toda España con una afición en común, la Escalada.

Cómo novedad este año, se han puesto en marcha un programa de formación dirigido exclusivamente a las chicas, con lo que se pretende dar una formación de calidad a diferentes niveles y en las diferentes modalidades de calidad y con ciertas ventajas económicas para nuestras federadas. Hasta el momento, se ha realizado un curso de "Iniciación a la Escalada en Vías No Equipadas" que tuvo lugar

el fin de semana del 29/30 de Octubre en Montanejos, en el que las chicas que participaron aprendieron las bases para poder empezar en el emocionante mundo de la escalada clásica. Próximamente, el fin de semana del 18/19 de Diciembre se va a realizar en Valencia un curso de "Iniciación a la Escalada en Vías Equipadas de un largo".

Por último quiero hacer una pequeña mención al logro conseguido por ésta que escribe junto a Mariana Gil, que el 23 de Agosto de 2016 conseguimos hacer cima en el Elbrus 5.642 metros, techo de España, y contar que de los 14 miembros de la expedición, 5 éramos chicas y todas subimos desde el campamento base de los Barrels, a 3.800 metros. Con esto quiero animaros a que salgáis ahí fuera para disfrutar de la montaña, realizar vuestros sueños, porque nosotras podemos!!!

Espero que el trabajo que se está haciendo llegue a la mayoría de nuestras federadas y deciros que podéis poneros en contacto conmigo a través del mail mujerydeporte@femecv.com para resolveros cualquier duda, comentarme posibles acciones, indicarnos cosas que podríamos mejorar...

Mónica Sanz



Memoria de acceso a la montaña 2016.



La vocalía de acceso a la montaña es una vocalía clave dentro de la FEMECV pues de ella depende en gran medida la realización de las demás actividades, ya sea la realización de pruebas deportivas o la práctica de carreras por montaña, marchas, rutas de senderismo o escalada en entornos naturales.

Es por ello que desde la FEMECV se asiste mantiene un contacto frecuente con la administración. Además de realizar cuantas alegaciones sean necesarias para que los deportes de montaña y escalada sean reconocidos como una actividad tradicional muy importante en nuestra comunidad no sólo porque la practican más de 18.000 federados sino porque esto repercute eco-

nómicamente en los pueblos donde se realizan dichas actividades.

Este año se ha asistido a las siguientes reuniones y actividades:

- El 28 de enero Francisco Durá y Pedro Notario asistieron a la reunión del CAPMA en la se hizo mención a la problemática de la muerte de los pinos en la Vega Baja a causa de la plaga de Tomicus, debido a la crisis no se está invirtiendo en la contención de la misma.

- Nos reunimos con el alcalde de Polop y el Club León Dormido para ver la problemática referente al mal estado de la Ferrata del Ponoch. Finalmente se decidió cerrar de forma temporal la ferrata.

- Asistió Carlos Ferris y Pedro Notario al V Encuentro de ENP que se celebró en Madrid el día 16 de abril en el que se trató el tema de los "Modelos de Regulación".

- El 20 de abril Pedro Notario asistió a la reunión del CAPMA, **sin resultados muy positivos. ¿Cuáles?**

- El día 25 de abril se mantuvo una reunión de trabajo en la Conselleria de Medio Ambiente en la que se trataron temas como el registro de senderos así como el convenio para 2016 en el que se indicaba que se recibiría una subvención.

- **Se han recibido una propuestas que se tendrán que presentar una vez se convoque la Junta Rectora del Parque Natural de la Sierra de Espadán.**

- Mónica Sanz asistió a la Junta Rectora de la Tinença de Benifassà en la que se

presentaros los nuevos cargos políticos y la nueva Dirección de la junta rectora.

- Paco Durá asistió a la Junta Rectora del Parque Natural de Serra Gelada en la que se informó sobre la participación senderista en la ruta denominada Roja que sube hasta el Albir y que se realiza también en la modalidad de marcha nórdica.

- Francisco Durá asistió a la Junta Rectora del Peñón d'Ifach donde se informó de que ya se estaba trabajando en la restauración de la senda de subida a la cumbre.

- Francisco Durá asistió a la Junta Rectora del Parque Natural de Sot de Chera en la cual se hizo mucho hincapié en los impactos ambientales que generan los senderistas y escaladores y se propusieron algunas medidas para la protección de la fauna.

- El 7 de junio Pedro Notario asistió a la Junta Rectora del Parque Natural de la Hoces del Cabriel donde defendió el libre acceso a la montaña.

- Francisco Durá asistió a la mesa forestal la cual tuvo mucha participación en las cuales se informó de las ayudas europeas.

- El día 11 de septiembre se realizó el Día de la Montaña Limpia en Callosa del Segura organizado por el Grupo de Montaña de Callosa del Segura a la que asistieron Paco Durá, Antonio Davo, Alfons Ripoll y Alba Sánchez.

- Francisco Durá asistió a la Junta de participación de L'Ombria del Benicadell donde se trataron diversos temas entre los que cabe destacar las ayudas europeas que podrían llegar a perderse. **¿Por qué?**

Escritos y alegaciones realizadas

- Se realizó alegación a *la Propuesta de regulación de la circulación de motos y BTT en la senda del barranco de Arque-*

la en el Término Municipal de Alpuente. Además, nos reunimos con un representante de los escaladores y con el Parque Natural del Montgó pues se pretendía desequipar la Cova Ampla por afectación a fauna rupícola. Finalmente se desequipó únicamente un par de vías que afectaban directamente a las aves, dejando para uso de los escaladores el resto. Se solicitó al parque estar presente en la junta rectora.

- Se hizo un escrito que se remitió a la Conselleria de Agricultura, Medio Ambiente, Cambio Climático y Desarrollo Rural solicitando que la promoción de actividades propuestas por la Conselleria de Turismo tuviera informe de viabilidad medioambiental.

- Se realizó escrito a Medio Ambiente solicitando estar presentes en la Junta Rectora de la Ombria del Benicadell la cual se ha constituido este año.

- Se recibió el Borrador de la Guía de buenas prácticas para el desarrollo de las carreras por montaña en espacios naturales protegidos realizada por EUROPARC en colaboración con la FEDME.

- Se realizó alegación al *Proyecto de orden de .../... de 2015, de la Conselleria de agricultura, medio ambiente, cambio climático y desarrollo rural por la cual se actualiza el contenido de los instrumentos de ordenación y gestión (porm y/o prug) de los espacios naturales protegidos afectados por el decreto 192/2014, para su adaptación como norma de gestión de los espacios de la red natura 2000 equivalentes* solicitando que se considere la escalada y los deportes de montaña como actividades tradicionales. se incluya en las Normas de gestión de los espacios de la red natura 2000 afectados por el

D 192/2014, se incluya a la FEMECV dentro del listado de personas interesadas en el Plan de Participación Pública, y se incluya un representante de la FEMECV en aquellas Juntas Rectoras o en su caso órganos de participación de los espacios afectados por dicho decreto.

- Se recibió *Propuesta de resolución para la regulación de la escalada en el barranco de la hoz en el término municipal de moixent* a la se solicitó el informe elaborado por el Agente Medioambiental y el Informe realizado por el servicio de Vida Silvestre.

- Se realizaron unas sugerencias a unas alegaciones presentadas por el Grup Muntanya Vallidigna.

- En enero se enviaron emails a los espacios naturales protegidos solicitando que la FEMECV fuera incluida dentro de las juntas rectoras.

- Se realizó alegación a la propuesta de *Orden de ... de... 2016, de la Consejería de Agricultura, Medio Ambiente, Cambio Climático y Desarrollo rural por la que se modifican las órdenes de 4 de mayo de 1999, 6 de noviembre de 2000, 13 de junio de 2001, 13 de noviembre de 2002, 29 de abril de 2003 y 18 de octubre de 2005 de declaración de microrreservas de flora en la provincia de Alicante*, en la que se solicitaba que se realizase un informe medioambiental y visita de un representante de la FEMECV antes de proceder a la eliminación de elementos físicos de distintos sectores de escalada.

- Se ha realizado nuestra aportación a la Memoria de Accesos y Naturaleza de 2015 como todos los años.

- Se han recibido varios email para la difusión de actividades de interpretación del patrimonio en el Parque Natural de

Calderona las cuales serán colgadas en la página web en su momento.

- Este año, y a propuesta de un asambleísta, se están desarrollando los Premios de Medio ambiente de la FEMECV que serán entregados en Cuenta Montes en 2017.

Como conclusión destacar que en algunas órdenes ya aparece la actividad de escalada como actividad tradicional existiendo por parte de la consellería la intención de compatibilizar las actividades tradicionales de escalada con la conservación.

Del mismo modo destacar la buena relación existente con la Consellería de Agricultura, Medio Ambiente, Cambio Climático y Desarrollo Rural y en especial con Elena Cebrián, su consellera.

Alba Sánchez

*Vocal de Acceso a la Montaña
FEMECV*



Informe vocalía de marcha nórdica. Resumen año 2016.

Julio 2016

Comienza mi actividad dentro de la federación, teniendo lugar mi primera junta directiva el día 8 de Julio.

Agosto 2016

Realicé un viaje durante este verano por el Pirineo Catalán durante el cual:

Me reuní con Jordi Pau Caballero en Puigcerdá (Cataluña), perteneciente a la Asociación Deportiva Nordic Walking Pirineos, además de ser Director Técnico de Guías de Montaña, durante la cual tuve la oportunidad de conocer el trabajo que se está realizando en aquella zona, cómo trabajan, cuáles son sus propuestas de futuro, además me invitó a realizar una ruta de Marcha Nórdica con su grupo y a una estupenda comida, concluyendo así una muy fructífera jornada manteniendo el contacto casi mensual.

En otra jornada, aprovechando que se realizaba el campamento de la FEDME en el Valle de Boí, mantuve una conversación con Jordi Miramón durante la cual me presenté como vocal de Marcha Nórdica en la Comunidad Valenciana e intercambiamos las ideas y proyectos de los pasos que ellos están realizando para la integración de la Marcha Nórdica en su federación, quedando en continuar comunicados y solicitándole que me envíe cualquier información que nos sea importante para nuestra federación.

Septiembre

Solicitada reunión por parte del instructor de Alicante Ignacio, tuvimos una reunión

donde me trasladaba las inquietudes de varios instructores sobre el proceso de adaptación de la Marcha Nórdica a la Federación de Montaña, le aclaré sus dudas y me transmitió su interés por esta integración.

Contacto con Julia instructora de Murcia y miembro de la Vocalía de Marcha Nórdica de la Federación Murciana de Montaña, me informa de los curso de Iniciación a Marcha Nórdica que va a iniciar y de la próxima competición en Cartagena, la Nordiccartagena y me propone formar parte del equipo de árbitros realizando un curso de fin de semana, mi respuesta es positiva asistiendo Andrés Instructor de Elche y compañero mío y yo a este curso. El cual se realiza el 11 de septiembre a cargo de José Antonio Pérez (Piri), en Cartagena, dándonos unas nociones y directrices para el día de la competición.

NORDICARTAGENA:

El 8 y 9 de octubre tuvo lugar la Competición de Marcha Nórdica, Nordiccartagena. Se celebró en la mitad norte de la Milla Verde de Cartagena, con la colaboración de 30 voluntarios del Centro Excursionista de Cartagena, con la colaboración del Ayuntamiento y de la Federación de Montañismo de la Región de Murcia (FMRM). Un total de 66 competidores cubrieron los 15 km de la prueba (6 vueltas a un circuito de 2,5 km) en menos de 2h30', el tiempo de corte, bajo el atento escrutinio de media docena de árbitros de la FMRM, entre los que yo estaba incluida. Los vencedores de la categoría absoluta, el navarro Pablo Ariza y la madrileña Re-



gina Fonseca, marcaron cronos de 1h40' y 1h51', respectivamente.

Durante ese fin de semana tuve la oportunidad de crear contacto con Jose Antonio Ramos de la Federación Andaluza de Montaña y muy colaborativo, para cualquier ayuda que necesitemos.

SOLICITUD DE CONTACTOS:

Nos solicitan reunión desde Alfás del Pi, Bert, Francisco y Marco. Hablé con Bert y quedamos que hablaría con los demás para concretar algunas fechas que nos fueran bien a todos, solicitando vernos en la sede de la Federación de Montaña en Elche, estoy a la espera de su respuesta. Durante la conversación con Bert me transmitió su preocupación por el tema de la formación..

Realizaré curso en Enero para árbitros de Marcha Nórdica en Sevilla, impartido por la FEDME.

Calendario de competiciones por la FEDME 2017:

Este primer año el calendario de competiciones de Marcha Nórdica consistirá en 1 "Campeonato de España" (Modalidad Medio Natural), y 5 pruebas que puntuarán para el "Ranking FEDME"::

CAMPEONATO DE ESPAÑA (MEDIO NATURAL)

2 de abril - Marcha Nórdica Santa Ana la Real Medio Natural (Serranía de Huelva) 18.200 km / Desnivel +447 y -447 Santa Ana la Real (Huelva) - Grupo de Montaña y Marcha Nórdica Trepamundo.

Pruebas puntuables para el Ranking:

5 de marzo - Nordic Walking Coruña Medio Urbano (Fachada litoral de A Coruña) 13.200 km / Desnivel +217 y -225 A Coruña - Consorcio de Turismo de A Coruña /Federación Galega de Montañism.

6 de mayo - Elburgo Nordic Walking Competition Medio Natural (Llanada Alavesa)

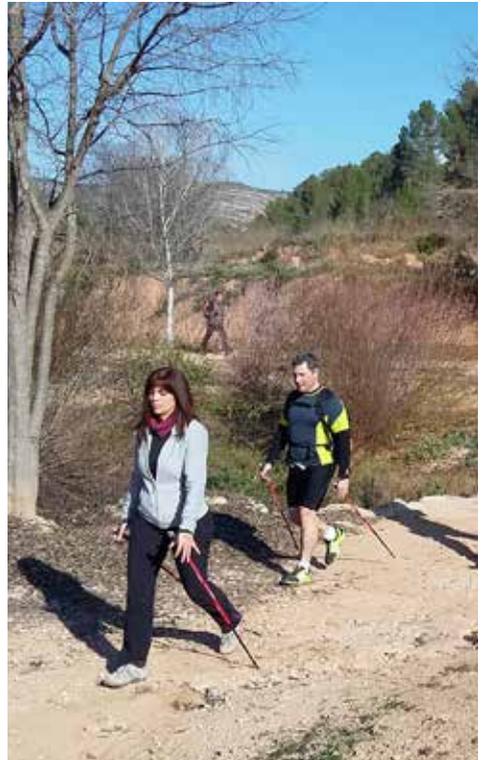
12.200 km / Desnivel +60 y -60 Elburgo (Álava) - Club Deportivo Landederra.

4 de junio - Marcha Nórdica Parque de las Contiendas Medio Urbano (Valladolid) 11.000 km / Desnivel +200 y -200 Valladolid - Club Deportivo Nordic Walking Castilla y León.

24 de junio - Marcha Nórdica Nocturna de la Alhambra en San Juan - Ruta del Oro Medio Natural (Alhambra y Dehesa del Generalife) 15 km / Desnivel +250 y -250 Granada - Club Deportivo Alhambra Sport.

14 de octubre - Marcha Nórdica Cala Agulla - Capdepera Medio Natural (Área Natural de Especial Interés de Cala Agulla) 15 km / Desnivel +300 y -300 Capdepera (Mallorca) - Club Myotragus de Capdepera.

Peli Torres. Vocalía de Marcha Nórdica Elche a 24 de Noviembre 2016



Memoria de la selección valenciana de carreras por montaña

Centre de Tecnificació de l'Àrea de curses per muntanya de la FEMECV

La temporada 2016 començava el dia 19 de de desembre de 2015. El Complex educatiu de Xest va ser el lloc elegit per a fer la concentració de pre-tecnificats on van acudir els corredors que habitualment participen a les proves oficials de la FEMECV, aprofitant l'ocasió, també vam convidar els pares i entrenadors, amb els quals vam tindre una xarrada informativa. La jornada va servir per a seguir preparant els corredors en temes molt interessants i que normalment descuiden en la seua preparació física: exercicis de gimnàs, tècnica de cursa, i estiraments.



Durant el 2016 i com és habitual, després de cada cursa oficial, teníem una reunió amb els corredors. Vam introduir també el tema del Coaching. De les proves oficials vam elegir els 14 corredors que forma-

rien part del grup de tecnificats. Tant els components de tecnificació com la resta de corredors que ho van sol·licitar, van passar una prova d'esforç en el Complex educatiu de Xest.

Destacar la participació en el "**Campeonato de España de carreras por montaña**" el 12 de juny en Cercedilla (Madrid):

Participants categoria Júnior

Guillermo Albert Lizandra 10é
Jose Carlos Díaz García 11é
Raul Moreno Tarín 22é
Ricardo Cherta Ballester 24é
Damián Moscardo Mahiques, 29é
Juan Aracil López 34é
Alex Gálvez Roman 35é
Carles Rodríguez Gómez 41é

Participants categoria Cadet

Gemma Herrero Valls 6º
Laia Mateu Escrig 8ª



Marcelo Escolano Jover 16é
 Jordi Monferrer Marín (Retir.)
 Elías Abad Rocamora (Retir.)

I en el **“Campeonato de España de Km vertical”** el 19 de juny en Fuente Dé (Cantabria)

Participants categoria Júnior

Ricardo Cherta Ballester 11é
 Guillermo Albert Lizandra 15é

Participants categoria Cadet

Gemma Herrero Valls 5º
 Elías Abad Rocamora 10é
 Marcelo Escolano Jover 11é
 Jordi Monferrer Marín 13é



En juliol vam participar en la Concentració Intercentres de la FEDME, que es va celebrar al Valle del Jerte en Cáceres. Durant 3 dies els joves van intercanviar experiències amb joves d'altres federacions de tot l'Estat espanyol.



Selecció de curses per muntanya de la FEMECV

La selecció va participar en la **“Copa de España de carreras por montaña”** de la FEDME, concretament en 5 de les 6 proves que la formaven. Aquests van ser el components i resultats:

Participants categoria Sènior

Miguel Angel Sánchez Cebrián, 3r de la Copa i 1r subcategoria Veterans A.
 Mario Bonavista Domingo, 6é de la Copa.
 Eva Bernat Llorens, 3ª de la Copa.
 Pilar Raro Garnes, 4ª de la Copa.
 Juan Navarro Martínez, per una lesió no va acabar la Copa.

Participant subcategoria Promesa

Jimmy Soriano Luiz, 4t de la Copa.

Participant categoria Júnior

Guillermo Albert Lizandra, 3r de la Copa.



També va participar en el **"Campeonato de España de carreras por montaña"** el 12 de juny en Cercedilla (Madrid), aquests són els components i resultats:

Participants categoria femenina:

Laia Cañes Badenes 17^a
 Melissa Galí Francisco 18^a
 Sonia Mundina Gil 22^a
 Belén Agut Medall 39^a
 Patricia Torre Villar 45^a (2^a promesa)
 Raquel Martinez Rodríguez (Retir.)
 Lluna Beltran Esteve (Retir.)

La selecció valenciana femenina va acabar en 5^a posició.

Participants categoria masculina:

Sebas Sánchez Saez 19^e
 Iván Sánchez Lozano 49^e
 Javi Soriano Revert 51^e
 José Antonio Luna Gimeno 60^e
 Emlí Sellés Seguí 110^e
 Salva Marco Macian el 120^e (33^e veterana A)
 Sergio Muñoz Pérez 227^e (15^e promesa)

La selecció valenciana masculina va quedar en la 10^a posició.



En el **"Campeonato de España de Km vertical"** el 19 de juny en Fuente Dé (Cantabria), aquests són els components i resultats:

Participants categoria Sènior Femenina

Maria Beltrán Toledo 15^a
 Mari Tamarit Galisteo 17^a
 Sofia García Bardoll 22^a
 Paula Mata Mahiques 32^a (7^a promesa)
 Gloria Company Tomàs 33^a (9^a veterana A)

Participants categoria Sènior Masculina

Javier Soriano Revert 27^e.
 Nasio Cardona Torres 28^e (8^e veterà A)
 Emili Sellés Seguí 37^e.
 Juan Martínez Tortosa 41^e
 Jaime Soriano Luiz de Soneja 50^e (10^e promesa)



I per últim la participació de La Selecció valenciana en el **"Campeonato de España de carreras Ultra"** el 2 d'abril en Viladrau (Girona):

Participants categoria Sènior Femenina

Belén Agut Medall 13^a
 Alicia Chaveli Peris (Retir.)

Participants categoria Sènior Masculina

Sebas Sanchez Saez 2n
 Dani Amat Asencio 6^e
 Victor Bernat Blasco (Retir.)

Ángel Fonts



Memoria de actividades del Grupo de Tecnificación Alpinismo FEMECV del 2016



Introducción

El Plan de Tecnificación de Alpinismo (PTA) FEMECV 2016 ha estado coordinado principalmente por el técnico **Miguel Anta Sancho** y por el director técnico **P. Arturo Uréndez Vega**.

Este año ha sido el primer año de un nuevo ciclo del proyecto bianual, con nuevos participantes llenos de ilusión y motivación.

Participantes 2016

Nombre	F. Nacimiento
Marta Perez Bravo	14/05/1993
Lluís Vernich Palaci	28/02/1990
Joan Quesada Andreu	07/05/1991
Joan Lloret Guilabert	04/03/1990
Pau Castañer Llido	30/04/1992
Claudia Compte Vives	24/04/1987
Alvaro Vernich Merino	08/03/1992
Nicolas Llin Vanyó	12/12/1992
Judit Royuela Rodrigo	20/10/1987

Actividades Realizadas

Enero:

- El 23 y 24 de Enero 2016.
- **Concentración esquí de montaña**

El Plan de Tecnificación de Alpinismo FEMECV se desplazó hasta el valle de Boi-Tauill donde se realizó la concentración formativa de esquí de montaña aprovechando la mejora de esquí recibidas en Intercentros Benasque.



El sábado se dedicó a perfeccionar la técnica de descenso aprovechando las instalaciones de la estación, y al finalizar el

horario de la estación hicimos una práctica de búsqueda de víctimas de avalancha con el DVA, la pala y la sonda, sondaje, paleo estratégico y todas las nociones básicas del protocolo de búsqueda.

Al día siguiente nos dedicamos a ver todo lo relacionado con el material de esquí de montaña, saliendo con los esquís para ver las técnicas de ascenso. Prácticas de deslizamiento, vueltas maría, etc... Este día lo aprovechamos para resolver dudas de la práctica de búsqueda con el DVA. Nos dimos un buen paseo por un valle cercano a la estación. Así terminó la actividad de un par de días acompañados de unos días despejados y buenas temperaturas.

Febrero:

- *El 20 y 21 de Febrero 2016.*
- **Escalada en Vilanova de Meia**

Con el fin de conocer zonas nuevas para muchos y hacer un poco de escalada artificial decidimos hacer la salida a Vila-nova de Meia.



El sábado se escaló en Roca dels Arcs, se hicieron las vías Joan Freixenet y la Taca de Romesco. Para la cordada que eligió la Joan Freixenet (Joan, Nico y Álvaro) era su primera vez en Vilanova, una ruta que combina el libre con el artificial, un poco rebuscada para ser la primera pero que disfrutaron mucho.

El domingo con el fin de terminar un poco antes y conocer una pared desconocida para todos decidimos ir a Roca alta, las vías son un poco más cortas pero perfectas para combinar un par de ellas. Las rutas elegidas fueron Diedro Vidal-Farreny y Porno Star.

Marzo:

- *No hay actividades*

Abril:

- *El 23 y 24 de Abril 2016.*
- **Concentración Escalada Artificial**

Siguiendo con la actividad formativa del PTACV realizamos la concentración de

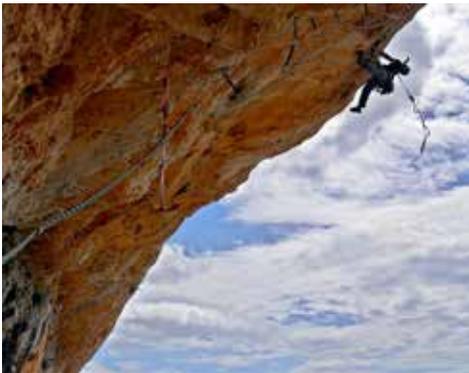




abril en la sierra de Aitana. La concentración la dedicamos a aprender las técnicas de progresión y colocación de seguros en escalada artificial, una modalidad que nos dota de muchos recursos a la hora de movernos por una gran pared, tanto para progresar como para desarrollar las maniobras con seguridad y agilidad.

Nos reunimos el sábado en Guadalest para hacer las prácticas y las explicaciones más teóricas. Una vez vistas las técnicas de progresión sobre parabolts buscamos rutas en las que se pudiera usar material flotante y seguimos practicando unos y otros aprovecharon para escalar un poco de deportiva en las vías vecinas.

Seguidamente, nos desplazamos a la Nucía para cenar y subimos al Pontx donde dormimos. Al día siguiente nos dividimos en cordadas y a escalamos: Vicent Peydro, Gorilas en la Roca y Flor de Luna fueron las elegidas.



Mayo:

- Del 21 al 22 de Mayo 2016.
- **Alpinismo en Peña Telera**

Por fin después de esperar todo el invierno y parte de la primavera coincide la salida del PTACV con unas condiciones aceptables de meteorología y estado de la montaña como para hacer una salida de alpinismo.

La zona elegida es Peña Telera, con múltiples posibilidades para hacer corredores de varias dificultades.

El sábado elegimos hacer la gran diagonal, uno de los grandes clásicos de la zona y el más largo. Es el que mejores condiciones presenta y más cómoda aproximación.

Organizamos dos cordadas disfrutamos de un día bastante bueno con unas condiciones más que aceptables para la avanzada época del año en la que estamos.

Descendemos por el corredor de la Y con un par de rapeles y un largo destrepe, desde este comprobamos que el corredor Maribel también presenta buenas condiciones y decidimos hacerlo al día siguiente si se levanta buen día, sino haremos unas prácticas de auto-detención y anclajes de nieve.

El domingo se levanta malo, una intensa lluvia cae desde primera hora de la madrugada. Esto no nos permite hacer nada de lo previsto así que con pena pero un buen sabor de boca del día anterior, decidimos tomar el camino de vuelta a casa.



Junio:

- *Del 3 al 6 de Junio 2016.*
- **Prácticas de Autorescate**

De cara a la actividad de verano las concentraciones de los meses previos las dedicaremos a ver maniobras que nos ayudaran a movernos más ágiles y seguros en pared, pero en vez de dedicar toda la actividad a aprender maniobras lo vamos conjugando con escalar para ir cogiendo más nivel.

El calor empieza a apretar así que decidimos quedar en Sella para aprovechar sus paredes sombreadas.

El sábado lo pasamos muy tranquilamente en Sella, practicando maniobras nuevas y afianzando algunas ya conocidas. Había muy poca gente en la zona, incluso el refugio estaba cerrado y contábamos con una temperatura agradable. Por distintos motivos hay gente que el domingo no podrá asistir y terminamos el día merendando en la terraza del refugio.

Definitivamente el domingo aprovecharemos la sombra de mañana en las paredes de enfrente de los sectores clásicos de Sella, Pared de Rosalía y Tafarmach. Al día siguiente nos levantamos y decidimos las cordadas y las vías mientras desayunamos.

La actividad de verano ya está ahí y más o menos ha quedado todo listo y hablado. Solo queda tener suerte con la meteorología y las condiciones.



Julio:

- *Del 22 al 31 de Julio 2016.*
- **Actividad Estival Pta FEMECV**

Para la concentración estival de todos los años elegimos un destino ya recurrente en el PTACV por ser la cuna del alpinismo, Alpes. Ya en otros años decidimos ir a Chamonix, capital por excelencia del macizo. Este año pudimos aprovechar al máximo los días de la concentración en este mítico lugar.

Aprovechamos muy bien los días de buenas condiciones haciendo múltiples e interesantes actividades en el corazón del macizo. Hicimos rutas míticas como el Espolón Frendo a la Aigille du Midi, Rebufat y arista Des Cosmiques a la misma cumbre, Suizos al Gran Capucin y una interesante actividad en la que nos juntamos todas las cordadas, el Dent du Geant. Para estas actividades utilizamos Valle Blanco y Glaciar de Trident como campos bases desde donde salir.

Entre medias de todas estas rutas tuvimos unos días de tiempo inestable con tormentas por la tarde, estos días los aprove-





chamos para conocer las bellas paredes que guarda el macizo de Aiguilles Rouge, una zona bastante pirenaica con impresionantes vistas al macizo del Mont Blanc. Este macizo permite aproximaciones de entre media hora y un par de horas para acercarse a paredes de muy buena calidad, y poder estar a resguardo a media tarde, cuando llegaban las tormentas.



Paredes como Aiguille NE de Praz-Torrent (2474m.) con vías de unos 150m., donde se pueden hacer un par de ellas en el día, Pointe Vouilloz (2672m.) y 300m de paredes graníticas formidables, Le Brévent (2525m.) con una aproximación más cómoda al utilizar el telesilla y unas fisuras monolíticas para disfrutar en todas sus vías.

Esto más algún día en que la meteo se puso más borde y sólo nos permitió acercarnos a alguno de los buenos sectores de deportiva que abundan en este macizo fue la actividad que desarrollamos. Días muy bien aprovechados con una alta motivación y ganas por aprender y conocer. Esperemos que se den así todas las salidas en que nos juntemos.

Los últimos días pudimos compartir algún rato con el equipo de tecnificación de la federación andaluza con el que coincidimos varios de los días que anduvimos por aquí.

En esta concentración, pudimos estrenar el nuevo equipamiento del PTACV gracias al esfuerzo de la FEMECV y el apoyo de Meridiano 0 de Castellón.



Septiembre:

- *Del 7 al 12 de Septiembre.*
- **Encuentros intercentros**

Del 7 al 12 de Septiembre se ha celebrado el Intercentros de alpinismo estival en el refugio de la Vega de Urriellu, gracias al soporte económico que da el Consejo Superior de Deportes (CSD) y la FEDME. En total, estuvieron presentes los centros de tecnificación de alpinismo de Comunitat Valenciana, Catalunya, Aragón, Extremadura, Región de Murcia, Navarra y Andalucía, aportando cada uno de ellos sus deportistas.

La actividad prevista y diseñada para este segundo encuentro del año fue la mejora técnica de la escalada en pared y la autonomía de los deportistas asistentes en este tipo de actividad.

Las actividades realizadas por los deportistas de nuestra federación escalando junto a los deportistas de otras federaciones, Rabada Navarro, Murciana 78, Leiva y Sagitario.


Noviembre:

- *El 19 y 20 de Noviembre.*
- **Prácticas en vías largas y escalada deportiva**

Siguiendo con la actividad formativa del PTACV, en Noviembre se llevó a cabo una concentración de escalada con la intención de realizar tanto vías de pared como deportiva.

La idea ha sido hacer una puesta en común de las técnicas de aseguramiento y escalada en vías cortas de dificultad, escalando en un nuevo sector en silla con placa ligeramente desplomadas de entre 6c y 7b+.

El segundo día se continuó escalando en el Penal del Divino, concretamente la ruta Amor de Odio, una gran clásica con el inconfundible sello de Armand Ballart.

Miguel Anta Sancho
Técnico Coordinador PTACV



Memoria de las actividades senderistas y excursionistas 2016



Aquest any vull començar este article per donar la nostra enhorabona a la Diputació d'Alacant, que un any més ha comptat amb nosaltres per donar a conèixer a tots els amants del senderisme i al públic en general, la gran quantitat de senders homologats que disposa la Província d'Alacant durant la temporades de Primavera i la Tardor, mitjançant el programa de Senderisme entre la Diputació d'Alacant i la Federació d'Esports de Muntanya i Escalada de la Comunitat Valenciana. Les activitats han dut als seus participants a gaudir dels senders i dels racons de la Província d'Alacant de Nord a sud. Un programa que ha fet que molta gent haja experimentat conèixer un esport relaxant alhora que gaudia de la natura i de l'aire lliure.

Pel que fa a la resta d'activitats que hem desenvolupat este 2016, va notant-se una bona acceptació en la participació ja que els senderistes, com sempre, són una peça fonamental de les activitats no competitives de la FEMECV, entre les quals destaquem:

- El *Dia del Senderista*, el 17 de gener, organitzat pel Centre Castellut de Muntanyisme de Castalla.

- *Marxa de Veterans de la Comunitat Valenciana*, 21 de febrer, organitzat pel Club Muntanya Castell de Serra.

- *Travessia i Pernocta*, 18 i 19 de juny, organitzat pel Grup Muntanya Penya el Frare de Callosa d'en Sarrià.

- *Dia de la Muntanya Neta*, 11 de setembre, organitzat pel Grupo Montaña Callosa de Segura.

- *Campionat de Regularitat de la Comunitat Valenciana*, 20 de novembre, organitzat pel Centre Excursionista de Xàtiva.

Els campaments que tenim tots els anys programats dins del calendari oficial de la FEMECV, este any s'han celebrat dos: el





Campament Territorial d'Alacant els dies 7 i 8 de maig, pel Centre Excursionista Contesta de Cocentaina i el Campament Territorial de València, 12 i 13 de març, pel Grup Muntanya Vallidigna. Com sempre des de esta Vocalia de l'Activador del Senderista volem donar suport a estes activitats ja que són de les més veteranes dins del nostre calendari d'activitats.

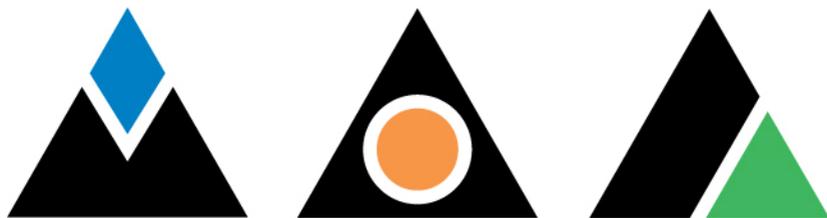
rents reunions que durant l'any es desenvolupen per tota la geografia espanyola. Els Senders i des del Comitè de Senders, durant este any hem vist que estan mantenint-se respecte als altres anys les homologacions dels sender, així com les revisions del control de qualitat del la xarxa de sender s'han incrementat durant tot el any de 2016.

També, com és habitual estem assistint a les activitats que s'organitzen des de la FEDME, tant les senderistes com les dife-

Paco Sales
Vocal Activador del
Senderista FEDMECV



Día de la montaña 11-12-2016



11 de diciembre

Día Internacional de las MONTAÑAS

El pasado fin de semana 9,10 y 11 de diciembre se celebró en Benissa el Día Internacional de las Montañas, organizado por La FAO, WeLoveMountains, Colegio de Ingenieros de Montes, Diputación Provincial, Ayto. de Benissa y el Club de Muntanya Margalló de Benissa.

El acto institucional de inauguración fue el día 9, en el que estuvo Toni Dabo, vicepresidente de la FEMECV, el 10 por la mañana los radioaficionados hicieron unas salu-

taciones desde Bernia, por la Tarde Sebastián Alvaro y Ramón Portilla del programa de TVE "Al Filo de lo Imposible" hicieron una conferencia "El Sentimiento de la Montaña". El día 11 se hizo el recorrido del PR-CV 7 Serra de Bèrnia con más de 70 personas, guiados por el C. M Margalló y con la compañía de Sebastián Alvaro y Ramón Portilla, leyendo estos el Manifiesto del Día Internacional de las Montañas.

Antonio Davó



Competiciones de escalada autonómica y provincial 2016

1º PRUEBA COPA AUTONÓMICA ESCALADA DE BLOQUE

Club Amigos de la Sierra Callosa de Segura - Callosa de Segura - 6 de febrero de 2016

Categoría	Deportista
Abs. Fem.	1º Raquel Lázaro Gámez - 2º Alba Muñoz Franco - 3º Elena Aznar Galipienso
Abs. Mas.	1º Jonatan Flor Vázquez - 2º Iker Ortiz Tudela - 3º Jesús Gómez Perales
Sub 18 F.	1º María Santamarta Martínez
Sub 18 M.	1º Herón Baquero Rodríguez
Sub 16 F.	1º Lucía Sempere González - 2º Silvia Fayos Lozada
Sub 16 M.	1º Joan Sempere Bigorra - 2º Carlos Ibáñez Oliver
Sub 12 F.	1º Lara Stewart Simón - 2º Aitana García Bernabéu - 3º Idoia López Vila
Sub 12 M.	1º Jordi Paya Calabuig - 2º Raúl Escribano Sánchez - 3º Manolo Stewart Simón
Sub 9 M.	1º Eric Segura Jordán - 2º Nico Pastor Sarmiento - 3º Pau García Pérez
Sub 9 F.	1º Anna Martínez García



2º PRUEBA COPA ESCALADA DE BLOQUE

Club Deportivo de Muntanya i Esgañada Rotipet - Canet de Berenguer - 5 de marzo de 2016

Categoría	Deportista
Abs. Fem.	1º Raquel Lázaro Gámez - 2º Sara Richart Belda - 3º Rocío Martínez Montes
Abs. Mas.	1º Iker Ortiz Tudela - 2º Carlos Puche Mostazo - 3º Anier Gozávez Gozávez
Sub 18 F.	1º María Santamarta Martínez
Sub 18 M.	1º Sergio Montesinos Vaquero 2º Alejandro Romero Arambul - 3º Herón Baquero Rodríguez
Sub 16 F.	1º Lucía Sempere González - 2º Silvia Fayos Lozada - 3º Candela Arranz Bornay
Sub 16 M.	1º Joan Sempere Bigorra - 2º Carlos Ibáñez Oliver - 3º Pablo López Gil
Sub 12 F.	1º Lara Stewart Simón - 2º Idoia López Vila - 3º Aitana García Bernabéu
Sub 12 M.	1º Jordi Paya Calabuig - 2º Raúl Escribano Sánchez - 3º Manolo Stewart Simón
Sub 9 F.	1º Anna Martínez García
Sub 9 M.	1º Nacho Paya Calabuig - 2º Eric Segura Jordán - 3º Andrés Vila Andres

3ª PRUEBA COPA AUTONÓMICA DE ESCALADA DE BLOQUE

Club Integral de Montaña de Valencia - Valencia - 10 de septiembre de 2016

Categoría	Deportista
Abs. Fem.	1º Raquel Lázaro Gámez
Abs. Mas.	1º Jonatan Flor Vázquez - 2º Anier Gozálviz Gozálviz - 3º Iker Ortiz Tudela
Sub 18 F.	1º María Santamarta Martínez
Sub 18 M.	1º Alejandro Romero Arambul 2º Sergio Montesinos Vaquero - 3º Herón Baquero Rodríguez
Sub 16 F.	1º Silvia Fayos Lozada - 2º Lucía Sempere González
Sub 16 M.	1º Joan Sempere Bigorra - 2º Sergio Tudela Real
Sub 12 F.	1º Adriana Lledo Gómez - 2º Lara Stewart Simon - 3º Idoia López Vila
Sub 12 M.	1º Jordi Paya Calabuig - 2º Manolo Stewart Simón - 3º Raúl Escribano Sánchez
Sub 9 F.	1º Anna Martínez García
Sub 9 M.	1º Eric Segura Jordán - 2º Nico Pastor Sarmiento - 3º Nacho Paya Calabuig



COPA AUTONÓMICA DE ESCALADA EN BLOQUE - ACUMULADA 3 PRUEBAS

(Callosa de Segura, Canet de Berenguer y Valencia)

Categoría	Deportista
Abs. Fem.	1º Raquel Lázaro Gámez - 2º Alba Muñoz Franco - 3º Sara Richart Belda
Abs. Mas.	1º Iker Ortíz Tudela - 2º Jonathan Flor Vázquez - 3º Anier Gozálviz Gozálviz
Sub 18 F.	1º María Santamarta Martínez
Sub 18 M.	1º Herón Baquero Rodríguez - 2º Sergio Montesinos Vaquero - 3º Alejandro Romero
Sub 16 F.	1º Lucía Sempere González 2º Silvia Fayos Lozada - 3º Carmen Fernández Torregrosa
Sub 16 M.	1º Joan Sempere Bigorra - 2º Carlos Ibáñez Oliver - 3º Sergio Tudela Real
Sub 12 F.	1º Lara Stewart Simon - 2º Idoia López Vila - 3º Aitana García Bernabeu
Sub 12 M.	1º Jordi Paya Calabuig - 2º Raúl Escribano Sánchez - 3º Manolo Stewart Simón
Sub 9 F.	1º Anna Martínez García
Sub 9 M.	1º Eric Segura Jordán - 2º Nacho Paya Calabuig - 3º Andrés Vila Andrés

CAMPEONATO AUTONÓMICO DE ESCALADA EN BLOQUE
 Unión Excursionista de Elche - Elche - 1 de octubre de 2016

Categoría	Deportista
Abs. Fem.	1º Sara Richart Belda - 2º Remedio Arenas Botella - 3º Rocío Martínez Montes
Abs. Mas.	1º Jonatan Flor Vázquez 2º Anier Gozálviz Gozálviz - 3º Israel Lamonda Ferrando
Sub 18 F.	1º María Santamarta Martínez
Sub 18 M.	1º Sergio Montesinos Vaquero 2º Alejandro Romero Arambul - 3º Herón Baquero Rodríguez
Sub 16 F.	1º Lucía Sempere González - 2º Silvia Fayos Lozada
Sub 16 M.	1º Joan Sempere Bigorra - 2º Carlos Ibáñez Oliver - 3º Alexander Tallo Sánchez
Sub 12 F.	1º Lara Stewart Simón - 2º Adriana Lledo Gómez - 3º Idoia Lopez Vila
Sub 12 M.	1º Raúl Escribano Sánchez - 2º Jordi Paya Calabuig - 3º Manolo Stewart Simón
Sub 9 F.	1º Anna Martinez Garcia - 2º Noa Cases Gómez - 3º Kyra Cases Gómez
Sub 9 M.	1º Nico Pastor Sarmiento - 2º Eric Segura Jordán - 3º Nacho Paya Calabuig



CAMPEONATO AUTONÓMICO DE ESCALADA DE DIFICULTAD

Club montaña Redován - Redován - 22 de octubre de 2016

Categoría	Deportista
Abs. Fem.	1º Mº Amparo Martínez Ortola - 2º Cristina Robles Aniorte
Abs. Mas.	1º Carlos Puche Mostazo - 2º Esteban González Martínez - 3º Pedro Samblas Beltran
Sub 18 F.	1º Mari Santamarta Martínez
Sub 18 M.	1º Herón Baquero Rodríguez - 2º Jaume Peiro Gramuntell
Sub 16 F.	1º Silvia Fayos Lozada - 2º Lucía Sempere González
Sub 16 M.	1º Carlos Ibáñez Oliver
Sub 12 F.	1º Lara Stewart Simon - 2º Adriana Lledo Gómez - 3º Candela Sepúlveda Ferris
Sub 12 M.	1º Manolo Stewart Simón - 2º Jordi Paya Calabuig - 3º Sergi Soler López
Sub 9 F.	1º Anna Martínez García
Sub 9 M.	1º Eric Segura Jordán - 2º Nacho Paya Calabuig



Competiciones nacionales de escalada

CAMPEONATO ESPAÑA DIFICULTAD JUVENIL 2016

Barcelona - 15 de octubre de 2016

Categoría	Deportista
Sub 20 Mas.	4º Anier Gozálviz Gozálviz - 13º Pablo García Azorín
Sub 20 Fem.	5º Rocío Martínez Montes
Sub 18 Mas.	2º Iker Ortiz Tudela - 18º Herón Baquero Rodríguez
Sub 18 Fem.	11º María Santamarta Martínez
Sub 16 Mas.	7º Joan Sempere Bigorra
Sub 16 Fem.	13º Lucía Sempere González - 17º Silvia Fayos Lozada
Clas. por federaciones	6º FEMECV



CAMPEONATO ESPAÑA BLOQUE 2016

Barcelona - 16 de octubre de 2016

Categoría	Deportista
Abs. Fem.	15º Raquel Lázaro Gámez - 20º Rocío Martínez Montes - 21 Sara Richart Belda
Abs. Mas.	1º Jonatan Flor Vázquez - 10º Iker Ortiz Tudela - 19º Anier Gozálviz Gozálviz 31º Izan Capo Cantos - 41º Jesús Gómez Perales - 42º Israel Lamonda Ferrando
Clas. por federaciones	3º FEMECV



COPA DE ESPAÑA DE ESCALADA DE DIFICULTAD JUVENIL - ACUMULADA 3 PRUEBAS 2016

(Murcia, Zaragoza, Barcelona)

Categoría	Deportista
Sub 20 Fem.	4º Rocío Martínez Montes - 6º Cristina Robles Anierte
Sub 20 Mas.	15º Pablo García Azorín
Sub 18 Fem.	9º María Santamarta Martínez
Sub 18 Mas.	4º Iker Ortiz Tudela - 16º Herón Baquero Rodríguez
Sub 16 Mas.	9º Joan Sempere Bigorra
Sub 16 Fem.	16º Silvia Fayos Lozada



COPA DE ESPAÑA DE ESCALADA DE BLOQUE - ACUMULADA 5 PRUEBAS 2016

(Valencia, Alicante, Bilbao, Barcelona, Madrid) - FEDME, FEMECV, FEEC, FMM, FVM

Categoría	Deportista
Abs. Fem.	11º Raquel Lázaro Gámez - 14º Sara Richart Belda - 17º Rocío Martínez Montes 27º Reme Arenas Botella - 30º Estela Piquer Puche
Abs. Mas.	1º Jonatan Flor Vázquez - 12º Anier Gozalvez Gozalvez - 21º Iker Ortiz Tudela 34º Jesús Gomez Perales - 36º Israel lamolda Ferrando - 36º Izan Capo Cantos 39º Carlos Puche Mostacho - 44º Salvador Vila Escandell - 48º Josep Miquel Esteve Cerda 54º Daniel Marco García - 54º Alberto Lozano Canillas - 54º Pablo García Azorín 59º Pedro Samblas Beltran - 60º Jonathan Guadalcazar Asencio - 60º Jose M, Vicedo Perez



Competición paraescalada nacional

CAMPEONATO ESPAÑA DE PARAESCALADA DE DIFICULTAD

Zaragoza - 03/09/2016 al 04/09/2016

Categoría	Deportista
Discapacidad física pierna masculino	1º Urko Carmona Barandiaran
Discapacidad física brazo masculino	1º Ismael Sánchez Mcilroy

Competición paraescalada internacional

CAMPEONATO DEL MUNDO DE PARAESCALADA DE DIFICULTAD

París (Francia) - 18 de Septiembre de 2016

Categoría	Deportista
Discapacidad física masculino	6º Urko Carmona Barandiaran

2º PRUEBA COPA DEL MUNDO DE PARAESCALADA DE DIFICULTAD

Imst (Austria) - 16 y 17 de Julio de 2016

Categoría	Deportista
Discapacidad física pierna masculino	1º Urko Carmona Barandiaran
Discapacidad física brazo masculino	1º Ismael Ewan Sánchez Mcilroy





Competición escalada internacional

1ª PRUEBA COPA DE EUROPA JUVENIL BLOQUE

Soure (Portugal) - 7 y 8 de mayo de 2016

Categoría	Deportista
Youth A / Juvenil	9º Iker Ortiz Tudela / 20º Anier Gozávez Gozávez

3ª PRUEBA COPA DE EUROPA JUVENIL BLOQUE

Graz (Austria) - 18 y 19 de Junio de 2016

Categoría	Deportista
Youth A / Juvenil	17º Iker Ortiz Tudela / 24º Anier Gozávez Gozávez

5ª PRUEBA COPA DE EUROPA JUVENIL BLOQUE

L'Argenterie (Francia) - 26 y 28 de julio de 2016

Categoría	Deportista
Youth A / Juvenil	19º Iker Ortiz Tudela / 19º Anier Gozávez Gozávez

CAMPEONATO DE EUROPA JUVENIL DE BLOQUE 2016

Laängenfeld (Austria) - 4 al 6 de Agosto

Categoría	Deportista
Youth A	32º Iker Ortiz Tudela

CAMPEONATO DEL MUNDO

Paris (Francia) - Del 14 al 18 de Septiembre de 2016

Categoría	Deportista
Bloque	43º Jonatan Flor Vázquez

1ª PRUEBA COPA DEL MUNDO DE BLOQUE

Meringen (Suiza) - Del 16 al 17 de Abril de 2016

Categoría	Deportista
Absoluto	57º Jonatan Flor Vázquez

5ª PRUEBA COPA DEL MUNDO DE BLOQUE

Tyrol (Austria) - Del 20 al 21 de Mayo de 2016

Categoría	Deportista
Absoluto	25º Jonatan Flor Vázquez

8ª PRUEBA COPA DEL MUNDO DE BLOQUE

Munich (Alemania) - Del 12 al 13 de Agosto de 2016

Categoría	Deportista
Absoluto	20º Jonatan Flor Vázquez



Carreras por montaña

RESULTADO FINAL LIGA DE CARRERAS POR MONTAÑA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA 2016

ACUMULADO 3 PRUEBAS - (Fondeguilla, Ontinyent, Tavernes)

Categoría	Deportista
Absoluta Femenina	1º Pilar Raro Garnes 2º Eva Bernat Llorens - 3º Lluna Beltran Esteve
Absoluta Masculina	1º Ignacio Cardona Tores 2º Miguel Ángel Sánchez Cebrián - 3º Sebastián Sánchez Sáez
Cadete Femenina	1º Gemma Herrero Valls - 2º Laia Mateu Escrig
Cadete Masculina	1º Marcelo Escolano Jover 2º Jordi Monferrer Marín - 3º Pablo Sánchez Juárez
Junior Femenina	1º Laia Font Gómez - 2º Alba Balaguer Grau
Junior Masculina	1º Guillermo Albert Lizandra 2º Jose Carlos Díaz García - 3º Ricardo Cherta Ballester
Subcategoría	
Veterana Femenina	1º Silvia Alós Rodrigo 2º Gloria Company Tomas - 3º Rebeca Catalan Pradas
Veterano Masculino	1º Ignacio Cardona Tores 2º Miguel Ángel Sánchez Cebrián - 3º Julio Martínez Tecles
Master Femenina	1º Cristina Valiente Porta 2º María Teresa López Arnaiz - 3º Yolanda Valiente Caballero
Master Masculina	1º Santiago Alvarruiz Bermejo 2º Olegario Alario Peig - 3º Rubén Verdú Domenech
Promesa Femenina	1º Patricia Torres Villar 2º Ana Peydró Sánchez - 3º Paula Mata Mahiques
Promesa Masculina	1º Jaime Soriano Luiz 2º Sergio Muñoz Pérez - 3º Pere Ferrer Ivars
Club Femenino	1º Club de Muntanya CxM València 2º Club deportivo Aper Alcoi - 3º C.D de Montaña y Escalada Like Sport
Club Masculino	1º S.M. C.A. Maratón Crevillent 2º C.D De Montaña y Escalada Like Sport 3º Club Muntanyisme Penya Mur i Castell Tuga



CAMPEONATO AUTONÓMICO DE CARRERA VERTICAL

Borriol - 12/03/2016

Categoría	Deportista
Absoluta Femenina	1º María Beltrán Toledo 2º Sofía García Bardoll - 3º Lluna Beltrán Esteve
Absoluta Masculina	1º Emili Selles i Seguí 2º Oscar Pérez Sáez - 3º Jose Antonio Mena García
Cadete Femenina	1º Gemma Herrero Valls - 2º Laia Mateu Escrig
Cadete Masculina	1º Elías Abad Rocamora 2º Marcelo Escolano Jover - 3º Rubén Campos Vicente
Junior Femenina	1º Laia Font Gómez
Junior Masculina	1º Ramón Navarre Sanz 2º Guillermo Albert Lizandra - 3º Raúl Moreno Tarín
Subcategoría	
Promesa Masculino	1º Ángel López Amor 2º Salvador Puchades Barreda - 3º Sergio Muñoz Pérez
Promesa Femenina	1º Paula Mata Mahiques 2º Ana Peydró Sánchez - 3º Patricia Torres Villar
Veterana Masculina	1º Oscar Pérez Sáez 2º Javier Peris Lluesma - 3º Jose Luis Ramón Domínguez
Veterana Femenina	1º Gloria Company Tomas 2º Lorena Padilla Moreno - 3º Raquel Jorda Llopis
Master Masculina	1º Olegario Alario Peig 2º Juan Sánchez López - 3º Jose Ramón Perez Yeste
Master Femenina	1º Jill Buckenham - 2º Monica Feliu Llopis



CAMPEONATO AUTONÓMICO INDIVIDUAL Y POR CLUBES DE CARRERAS POR MONTAÑA
 Tavernes de la Valldigna - 10/04/2016

Categoría	Deportista
Absoluta Femenina	1º Pilar Raro Garnes 2º Eva Bernat Llorens - 3º Melissa Gali Francisco
Absoluta Masculina	1º Antonio Martínez Pérez 2º Miguel Ángel Sánchez Cebrián - 3º Emili Selles i Seguí
Cadete Femenina	1º Gemma Herrero Valls - 2º Laia Mateu Escrig
Cadete Masculina	1º Marcelo Escolano Jover 2º Elias Abad Rocamora - 3º Jordi Monferrer Marín
Junior Femenina	1º Laia Font Gómez - 2º Alba Balaguer Grau
Junior Masculina	1º Guillermo Albert Lizandra 2º Ricardo Cherta Ballester - 3º Jose Carlos Díaz García
Subcategoría	
Veterana Femenina	1º Marian Bertolo Domínguez 2º Raquel Jorda Llopis - 3º Gloria Company Tomas
Veterano Masculino	1º Miguel Ángel Sánchez Cebrián 2º Ignaci Cardona Torres - 3º Julio Martínez Tecles
Master Femenina	1º Yolanda Valiente Caballero 2º Cristina Valiente Porta - 3º María Teresa López Arnaiz
Master Masculina	1º Santiago Alvarruiz Bermejo 2º Olegario Alario Peig - 3º José Alfonso Blas López
Promesa Femenina	1º Patricia Torres Villar 2º Paula Mata Mahiques - 3º Ana Peydró Sánchez
Promesa Masculina	1º Jaime Soriano Luiz 2º Mohamed Khitar - 3º Sergio Muñoz Pérez
Club Femenino	1º 1 Club De Muntanya Cxm Valencia 2º Club D'esports De Muntanya Gr33 - 3º Club Munt. Penya Mur I Castell Tuga
Club Masculino	1º S.M. C.A. Maratón Crevillent 2º C.D. De Montana Y Escalada Like Sport 3º Cd De Montana Y Esc. Corremon Trail



Carreras por montaña de largo recorrido

CAMPEONATO PROVINCIAL DE ALICANTE DE CARRERAS POR MONTAÑA DE LARGO RECORRIDO

Crevillente - 17/09/2016

Categoría	Deportista
Absoluta Femenina	1º Talens Belen, Miryam 2º Cardona Gomez, Encarna 3º Mataix Crespo, Jessica
Absoluta Masculina	1º Gabriel Valero, Alarcón 2º Aran Garcia, Josue 3º Argente Paya, Juan
Subcategoría	
Veterana Femenina	1º Miryam Talens Belén 2º Encarna Cardona Gómez
Veterana Masculina	1º Juan Argente Paya 2º Pablo Canales Molina 3º Francisco Javier Ruiz Diez
Master Femenina	1º Carmina Sánchez Castillo
Master Masculina	1º Carlos V. Bernabéu Parreño 2º Francisco José Martínez García 3º Agustín Valles, Jose Jaime



CAMPEONATO PROVINCIAL DE VALENCIA DE CARRERAS POR MONTAÑA DE LARGO RECORRIDO

Quesa - 22/10/2016

Categoría	Deportista
Absoluta Masculina	1º Queral Ibañez, Remigio 2º Rama canicoba, Simon 3º Aparicio manzanares, Luis
Absoluta Femenina	1º Xari Adrián Caro 2º Vicen Alemany Soler 3º Verónica Sirvent García
Subcategoría	
Veterana Masculina	1º Remigio Queral Ibáñez 2º Raúl Latorre Monfort 3º Javier Muñoz Hinojo
Veterana Femenina	1º Vicen Alemany Soler 2º Enma Albalat Sánchez
Master Masculina	1º Francisco José Martínez García 2º Juanjo Garcela Boronad 3º Rafa Montagut Fayos
Master Femenina	1º Sonia Weber



Carreras por montaña nacional

CAMPEONATO DE ESPAÑA DE CARRERAS POR MONTAÑA ULTRA MONTSENY FEDME 2016

Viladrau (Girona) - 02/04/2016

Categoría	Deportista
Senior Femenina	13º Belen Agut Medall - 14º Miryam Talens Belén
Senior Masculina	2º Sebastián Sánchez Sáez - 6º Dani Amat Asencio
Subcategoría	
Veterana Femenina	7º Miryam Talens Belén
Veterana Masculina A	15º Daniel Martínez Rufete 16º Pepelu Ballester Gómez 20º Juanjo de los Ángeles Seguí
Veterana Masculina B	4º Salvador Lozano Ibáñez 7º Francisco López Granero



CAMPEONATO DE ESPAÑA INDIVIDUAL Y DE SELECCIONES

Cercedilla (Madrid) - 12/06/2016

Categoría	Deportista
Senior Femenina	17º Laia Cañes Badenes - 18º Melisa Galí Francisco - 22º Sonia Mundina Gil 39º Belén Agut Medall - 45º Patricia Torres Villar
Senior Masculina	19º Sebastián Sánchez Sáez - 49º Iván Sánchez Lozano 51º Javier Soriano Revert - 60º Jose Antonio Luna Gimeno 110º Emili Selles Seguí - 120º Salva Marco Macián - 227º Sergio Muñoz Pérez
Cadete Femenina	6º Gemma Herrero Valls - 8º Laia Mateu Escrig
Cadete Masculina	16º Marcelo Escolano Jover
Junior Masculina	10º Guillermo Albert Lizandra - 11º Jose Carlos Díaz García 22º Raúl Moreno Tarín - 24º Ricardo Cherta Ballester 29º Damián Moscardo Mahiques - 34º Juan Aracil López 35º Alex Gálvez Román - 41º Carles Rodríguez Gómez
Subcategoría	
Veterano Masculino	33º Salva Marco Macián
Promesa Femenina	2º Patricia Torres Villar
Promesa Masculina	15º Sergio Muñoz Pérez
Por Equipos Femenino	5º Selección Valenciana
Por Equipos Masculino	10º Selección Valenciana





COPA DE ESPAÑA FEDME CARRERAS POR MONTAÑA

ACUMULADA 6 PRUEBAS

(Borriol, Viveiro, Otañes, Vilaller, Vistabella del Maestrat, Sant Esteve de Palautordera)

Categoría	Deportista
Senior Masculina	3º Miguel Ángel Sánchez Cebrián 6º Mario Bonavista Domingo - 9º Julio Martínez Tecles
Senior Femenina	3º Eva Bernat Llorens - 4ª Pilar Raro Garnes - 8ª Laura Sola De Miguel
Subcategoría	
Veterana A Femenina	4ª Mónica Feliu Llopis - 5ª Eva Belles Belles - 8ª Alicia Chaveli Peris
Veterana A Masculina	1º Miguel Ángel Sánchez Cebrián 9º Jose Luis Del campo Gijón - 10º Juan Navarro Martínez
Veterana B Femenina	3ª Carmen Montoliu Sanahuja - 4ª Mercedes Carbonell Ferrando 6ª María Pilar Julián Martí - 7ª Montse Duran Bonet
Veterana B Masculina	6º Jose Luis Reula Llopis - 7º Jose Martínez López 9º Emilio Torres Ibáñez - 10º David Juliá Navarro
Promesa Masculina	4º Jaime Soriano Luiz
Junior Femenina	3ª Laia Font Gómez
Junior Masculina	3º Guillermo Albert Lizandra - 4º Ricardo Cherta Ballester 8º Jose Carlos Díaz García - 10º Bernat Mateu Gil
Cadete Femenina	6ª Laia Mateu Escrig
Cadete Masculina	9º Elías Abad Rocamora 15º Rubén Campos Vicente - 20º Jordi Monferrer Marín



CAMPEONATO DE ESPAÑA DE CLUBES 2016

Zumaia (Guipúzcoa) - 03/07/2016

Categoría	Deportista
Equipos Femeninos	5º CxM València - 6º C.M.P. Mur i Castell
Senior Masculina	4º Corremon Trail FEMECV - 5º Marathon Crevillent - 6º C.M.P. Mur i Castell

CAMPEONATO DE ESPAÑA FEDME KM VERTICAL

Fuente Dé (Cantabria) - 19/06/2016

Categoría	Deportista
Senior Femenina	15ª María Beltrán Toledo - 17ª Mari Tamarit Galisteo - 22ª Sofía García Bardoll
Senior Masculina	27º Javier Soriano Revert - 28º Ignaci Cardona Torres 37º Emili Sellés Seguí - 41º Juan Martínez Tortosa
Cadete Femenina	5ª Gemma Herrero Valls
Cadete Masculino	10º Elías Abad Rocamora 11º Marcelo Escolano Jover 13º Jordi Monferrer Marin
Junior Masculina	11º Ricardo Cherta Ballester 15º Guillermo Albert Lizandra
Subcategoría	
Promesa Femenina	7ª Paula Mata Mahiques
Promesa Masculina	10º Jaime Soriano Luiz
Veterana Femenina	9ª Gloria Company Tomas
Veterana Masculina	8º Ignacio Cardona Torres


COPA DE ESPAÑA DE VERTICALES 2016

ACUMULADA 4 PRUEBAS - (Otañes, Cercedilla, Capdella, Montseny)

Categoría	Deportista
Senior Femenina	2ª Laura Sola de Miguel 6ª Sofía García Bardoll - 9ª Cristina Castillo Herraiz
Senior Masculina	14º Miguel Ángel Duplas Mateos
Veterana A Femenina	3ª Cristina Castillo Herraiz 11ª Verena Levy Cáceres
Veterana A Masculina	19º Miguel Giménez Martínez

COPA DE ESPAÑA DE ULTRAS 2016

ACUMULADA 3 PRUEBAS - (Montseny, Tavernes de la Valligna, Gaucín)

Categoría	Deportista
Senior Femenina	10º Vicen Alemany Soler - 13º Nerea García Górriz - 20º Belén Agut Medall
Senior Masculina	1º Dani Amat Asencio - 13º Sebastián Sánchez Sáez 47º Sergio Pérez Enguix - 65º Diego Almellones Cruz
Veterana A Femenina	7º Vicen Alemany Soler
Veterana A Masculina	6º Juanjo De Los Ángeles Seguí - 8º Miguel Mataix Gracia
Veterana B Masculina	6º Olegario Alario Peig



CAMPEONATO DE ESPAÑA DE RAQUETAS DE NIEVE 2016

Fuente Dé - 06/03/2016

Categoría	Deportista
Senior Masculina	2º Ignaci Cardona Torres
Senior Femenina	2º Rastell, Laurence





**Centro de formación autorizado de técnicos deportivos
en montañas y escalada FEMECCV
(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



TODO EL MATERIAL ESPECIALIZADO QUE NECESITAS



TANGOS
ENLAROCA.COM

DESCUENTOS PARA FEDERADOS Y CLUBES

CURSOS DEPORTISTAS 2017

- MONTAÑISMO
- ESCALADA
- DESCENSO DE BARRANCOS
- ALPINISMO
- VÍAS FERRATAS
- SEGURIDAD EN MONTAÑA
- FECHAS



Escuela Valenciana de Alta Montaña
Carrer Marià Lluïna, 9 - 03201 ELCHE (Alicante)
Telfs. 965 43 97 47 - 617 301 556 - 637 859 376
evam@femecv.com
facebook.com evam



FEDERACIÓ D'ESPORTS DE
MUNTANYA I ESCALADA DE
LA COMUNITAT VALENCIANA
www.femecv.com

Para más información,
descarga los folletos en
www.femecv.com, o
escanea el código QR



CURSOS MONITORES 2017



ALPINISMO • ESCALADA



DESCENSO DE BARRANCOS • MONTAÑISMO



UNIÓN INTERNACIONAL DE
ASOCIACIONES DE
ALPINISMO
formación bajo los
estándares UIAA para guías
e instructores voluntarios



Escuela Valenciana de Alta Montaña
Carrer Marià Lluïna, 9 - 03201 ELCHE (Alicante)
Telfs. 965 43 97 47 - 617 301 556 - 637 859 376
evam@femecv.com
facebook.com evam

EVAM

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 podrás encontrar más información sobre estos descuentos: <http://femecv.com/descuentos-femecv>. Para cualquier consulta o propuesta podéis escribir a: direccion tecnica@femecv.com. Desde la FEMECV agradecemos a todas estas empresas su colaboración.

Arturo Uréndez, Director Técnico FEMECV



	ALBERGUE LA SUREDA www.lasureda.org 10 % de descuento		CLÍNICA DE FISIOTERAPIA Y OSTEOPATÍA VICENTE PASCUAL https://www.facebook.com/pages/CL%C3%A9nica-Vicente-Pascual/1540918982817458 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
	ALBERGUE JUVENIL MONCAYO http://alberguemoncayo.es/ 15 % de descuento		DEPORTES AITANA (Valencia) www.deportesaitana.com 10 % de descuento
	ALBERGUE RURAL JARAMACIL http://www.jaramacil.com 20 % de descuento		DEPORTES MATCH 1 (Alicante) www.deportesmatch.com 20 % de descuento
	ANAYET VERTICAL www.anayetvertical.com 10 % de descuento		EL REFUGIO www.elrefugiodeportes.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
	REFUGIO LA BASTIDA www.refugioberglabastida.blogspot.com.es 20 % de descuento		FERNANDO PRIETO PHOTOGRAPHY http://prieto.es 20% de descuento en books para deportistas
	SCALA - TRABAJOS VERTICALES http://scalavalencia.es 12 % de descuento		HIMALAIA EXPERIENCE Hoteles HOTANSA www.hotansa.es 15 % de descuento
	CLICK&RENT http://click-rent.es/home/ 10 % de descuento		CASA - REFUGI "EL BOIXAR" www.elboixar.net 10% de descuento
	SIERRA NEVADA CLUB www.sierranevada.es/club-sierra-nevada.aspx Ofertas especiales		MERIDIANO 0 www.meridiano-0.com 10 % de descuento
	THE NORTH FACE VALENCIA info@TNFValencia.com 10 % de descuento		HOTEL BIELSA www.hotelbielsa.com 15 % de descuento
	GRUP TURURAC www.tururac.com 15 % de descuento		CLÍNICA DEL DEPORTE ALICANTE www.clinicadeldeportealicante.es 20% de descuento fisioterapia 5% resto de servicios



	<p>UNIVERSITAT JAUME I www.uji.es/uji/org/esports.html Descuentos especiales para federados</p>		<p>HOTEL VEGA DE CAZALLA www.vegadecazalla.com 10 % de descuento</p>
 <p>Tour del Canigó</p>	<p>TOUR DEL CANIGÓ www.tourdelcanigo.com 15 € descuento por federado</p>		<p>TRAMUNTANA ESPORTS www.tramuntanaesports.es 10 % de descuento</p>
 <p>Refugis del Torb</p>	<p>REFUGIS DEL TORB www.refugisdeltorb.com 15 € descuento por federado</p>		<p>BASE RECORD SPORT www.baserecordsport.com 20 % de descuento</p>
 <p>Carlit 50 Estanys</p>	<p>CARLIT 50 ESTANYS www.carlit50estanys.com 15 € descuento por federado</p>		<p>CAMPING CARAVANING FONTS DEL ALGAR http://www.fontsdelalgar.com 20 % de descuento</p>
 <p>HEALTHY MOTION CENTER</p>	<p>HEALTHYMOTION CENTER www.healthymotioncenter.es 20% para federados</p>		<p>CAMPING LA PEDRERA (Bigastro) http://www.campinglapedrera.com 15 % de descuento / 20% para grupos mayores de 8 personas (mínimo 2 noches)</p>
 <p>SKY DRON</p>	<p>SKYDRON VALENCIA www.sydron.es Precios especiales para clubs</p>		<p>CENTRO OSTEOPATÍA FISIOTERAPIA INTEGRAL www.cofi.es 30 % de descuento</p>
	<p>INSTITUTO UNIVERSITARIO DE MEDICINA TELEMÁTICA IUNET www.iunet.es Hasta un 50% de descuento según especialidad</p>		<p>CENTRO DE FISIOTERAPIA BROTONS www.fisiobrotons.com 20 % de descuento</p>
	<p>POLICLÍNICA CASTALIA www.policlinicacastalia.es 20% de descuento en todas las especialidades</p>		<p>CLÍNICA PODOLÓGICA PODOROIG www.podoroig.es 10 % de descuento</p>
	<p>LENSSPORT – ESPECIALISTAS EN GAFAS DEPORTIVAS GRADUADAS www.lens-sport.com Hasta un 20%</p>		<p>FISIOTEC pedrojavierfh@hotmail.com 20 % de descuento</p>
	<p>TANGOS EN LA ROCA www.tangosenlaroca.com 10% de descuento</p>		<p>URBAN RUNNING www.BeUrbanRunning.com 10 % de descuento</p>

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.



Mary - Cursos EVAM



Nuria - Administración



Lorena - Licencias

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

SabadellCam: ES81 0081 1199 72 0001002107

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 1999 en adelante (de 18 en adelante).

JUVENIL: Desde el 01 de enero de 2003 al 31 de diciembre de 2000 (de 14 a 17 años).

INFANTIL: Desde el 01 de enero de 2017 al 31 de diciembre de 2004 (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



Sergio - Responsable de contabilidad

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.

...y todo bajo la cobertura de Generali en caso de accidente deportivo.

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



FEMECV
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 Ortíz 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. Irlés 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 Jesús Moreno Rubio
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 Antonio Cayuelas Marcos

CIRCUNSCRIPCIÓN DE CASTELLÓN

Estamento de Deportistas

1	Ramón Navarré Sanz
2	Moises Gomar Carreras
3	Andrea Martinez Font
4	Joaquín Font Beltrán

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 2017

Actividad	Club organizador	Fecha
Competiciones de Escalada		
Campeonato Autonómico de Escalada en Bloque	Club d'Escalada i Muntanya Sant Vicent "Skapeig"	06/05/2017
I Prueba Copa de Escalada en Bloque	Unión Excursionista de Elche	27/05/2017
II Prueba Copa de Escalada en Bloque	Club de Montañismo Meridiano 0	10/06/2017
Copa de Escalada de Dificultad	Club de Montaña y Escalada Benidorm	09/09/2017
Campeonato Autonómico de Escalada de Dificultad	Club de Montaña Redovan	30/09/2017
III Prueba Copa de Escalada de Bloque	S.M. Grupo Espeleo Carcalin Buñol	28/10/2017
Competiciones de Carreras por Montaña		
1ª Prueba del Campeonato de Liga de Carrera por Montaña	S.M. Club Atletismo Maraton de Crevillente	22/01/2017
2ª Prueba del Campeonato de Liga de Carrera por Montaña	Club Muntanyisme Penya Mur I Castell	05/02/2017
3ª Prueba del Campeonato de Liga de Carrera por Montaña	Centro Excursionista Callosa de Segura	05/03/2017
Campeonato Autonómico de Carrera Vertical	Centre Excursionista La Vall d'Uixo	11/03/2017
Campeonato Autonómico de Carrera por Montaña de Largo Recorrido	Grup Muntanya Margallo S.M. Club d'Atletisme Benissa	25/03/2017
Campeonato Autonómico Individual y por clubes de Carrera por Montaña	Centro Excursionista Eldense	07/05/2017

Campeonato Autonómico de Kilómetro Vertical	Centro Deportivo Finisher	21/10/2017
Marcha Nórdica		
Campeonato Autonómico de Marcha Nórdica	FEMECCV - Vocalía Marcha Nórdica	08/04/2017
Mujer y Deporte		
Reunión Anual de Escaladoras	FEMECCV - Vocalía de Mujer y Deporte	4 y 5/11/2017
Orientación		
Marcha Autonómica de Orientación	Centre Castellut de Muntanyisme	10/09/2017
Marchas y Campamentos		
Día del Senderista	C.E.M. Corresendes Xeresa	29/01/2017
Marcha de Veteranos de la Comunidad Valenciana	S.M. Club Atletismo Petrer	12/03/2017
Campamento Territorial de Valencia	S.M. Grup Muntanya Vallidigna	25 y 26/03/2017
Campamento Territorial de Alicante	Centro Excursionista de Petrer	1 y 2/04/2017
Campamento Territorial de Castellón	Vocalía Castellón - FEMECCV	13 y 14/05/2017
Travesía y Pernocta	C.D. Muntanya i Escalada Castell de Serra	3 y 4/06/2017
Día de la Montaña Limpia	Centre Excursionsita Xàtiva	17/09/2017
Reunión Anual de Escaladores	Grupo Montaña Callosa de Segura	24/09/2017
Campeonato de Regularidad de la Comunidad Valenciana	Centro Excursionsita Tavernes de la Vallidigna	19/11/2017
Reuniones		
Reunión de Presidentes de clubs y S.M. de la FEMECCV (Alicante)	Grup Excursionista de l'Orxa	16/09/2017



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, sobrevenida 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** o enviar un e-mail a accidentesdeportivos@howdeniberia.com 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 dónde 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 Berclay**, 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!



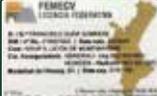
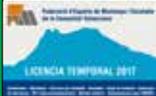
Este seguro se contrata para un año de Marzo a Marzo, por lo que los clubes interesados que quieran subscribirse deben ponerse en contacto con nosotros en el email femecv@femecv.com o al teléfono 96 543 97 47. El importe de dicho seguro oscila entre los 320,00 € anuales. **POLIZA N° G-L6-427.000.426**

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 y Marcha Nórdica
- 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
- 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.federacionfedme.com

...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 Luña, 9 – 03201 ELX
<http://www.femecv.com> e-mail: femecv@femecv.com



RESUMEN DE PRESTACIONES Y SUMAS ASEGURADAS, SEGÚN CONDICIONADO GENERAL	A España	B-1 España; Pirineo Francés 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. Previo control por los Servicios Médicos de la aseguradora.	Ilimitada	Ilimitada	Ilimitada	Ilimitada
Resonancia Magnética Nuclear. Previa autorización por los Servicios Médicos	Incluida	Incluida	Incluida	Incluida
Asistencia Médico-Quirúrgica-Farmacéutica y Sanatorial en accidentes ocurridos en el extranjero.	Excluido	*12.000 euros excepto ocurridos en España	*12.000 euros excepto ocurridos en España	*12.000 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	*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 601,01 €	Excluido	*Incluido	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 €

LICENCIAS FEDERATIVAS AÑO 2017

A. SÓLO ESPAÑA

MAYORES	68,70 €
JUVENILES	52,30 €
INFANTILES	31,20 €

B1. ESPAÑA/PIRINEO FRANCÉS/ANDORRA

MAYORES	97,30 €
JUVENILES	80,80 €
INFANTILES	51,15 €

B2. ESPAÑA, EUROPA Y MARRUECOS

MAYORES	136,90 €
JUVENILES	120,50 €
INFANTILES	108,70 €

B3. TODO EL MUNDO

MAYORES	176,60 €
JUVENILES	160,25 €
INFANTILES	148,40 €

CATEGORÍAS

INFANTILES:

Desde el 01 Enero 2017
al 31 de Diciembre de 2004 (de 0 a 13 años)

JUVENILES:

Desde el 01 Enero 2003
al 31 de Diciembre de 2000 (de 14 a 17 años)

MAYORES:

Desde el 01 Enero 1999
(18 años en adelante)

LICENCIA TEMPORAL (Duración 7 días continuos):

GENERALI	9,00 €
FEMECV	5,00 €
TOTAL	14,00 €

*Las licencias temporales que se soliciten sin pertenecer a un club de montaña y con envío al domicilio tienen un recargo de 4 €.



SUDADERA AVOREMON 3.3



Premio Desnivel
de material de
montaña y outdoor
en la Categoría
Vestimenta de Escalada



Diseñados, desarrollados, producidos y confeccionados íntegramente en la Comunidad Valenciana.

- Patronajes desarrollados exclusivamente para la escalada.
- Transpirables.
- Tejidos con la máxima elasticidad.
- Absoluta libertad de movimientos.
- Secado Rápido.
- Tejido anti desgarro.
- Cintura sin puntos duros.



MOD. PUCHE



MOD. MONI



MOD. MARIA



MOD. XICOTIU



II CLA- RIANO TRAIL 2017

ONTINYENT 12 de febrero 2017
14,4K - 26,7K

CIRCUITO HOMOLOGADO FEMECV
PREMIO AL RÉCORD DEL CIRCUITO

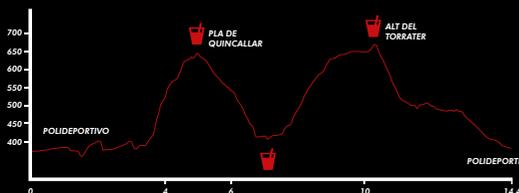
INSCRIPCIONES EN: mychip.es
TELÉFONO INFORMACIÓN
Y CONTACTO: LIKE SPORT 673 74 74 25

14,4K SPEED TRAIL
AND SENDER

14,4K 630 m desnivel positivo

26,7K TRAIL
26.7 KM

26,7K 1.300 m desnivel positivo





LICENCIA FEDERATIVA



La Licencia Federativa te da derecho a la práctica de:

- Senderismo
- Carreras por montaña
- Descenso de barrancos
- Alpinismo
- Campamentos y Marcha Nórdica
- 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://www.femecv.com/Descuentos-federados>
- 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.ventajafederadas.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 Luïña, 9 – 03201 ELX

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

LICENCIAS FEDERATIVAS AÑO 2017

A. SÓLO ESPAÑA

MAYORES	68,70 €
JUVENILES	52,30 €
INFANTILES	31,20 €

B1. ESPAÑA/PIRINEO FRANCÉS/ANDORRA

MAYORES	97,30 €
JUVENILES	80,80 €
INFANTILES	51,15 €

B2. ESPAÑA, EUROPA Y MARRUECOS

MAYORES	136,90 €
JUVENILES	120,50 €
INFANTILES	108,70 €

B3. TODO EL MUNDO

MAYORES	176,60 €
JUVENILES	160,25 €
INFANTILES	148,40 €

CATEGORÍAS

INFANTILES:

Desde el 01 Enero 2017

al 31 de Diciembre de 2004 (de 0 a 13 años)

JUVENILES:

Desde el 01 Enero 2003

al 31 de Diciembre de 2000 (de 14 a 17 años)

MAYORES:

Desde el 01 Enero 1999

(18 años en adelante)

LICENCIA TEMPORAL (Duración 7 días continuos):

GENERALI	9,00 €
FEMECV	5,00 €
TOTAL	14,00 €

*Las licencias temporales que se soliciten sin pertenecer a un club de montaña y con envío al domicilio tienen un recargo de 4 €.

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

SabadellCam: ES81 Entidad 0081 Ofic. 1199 D.C. 72 N° Cta. 0001002107

RECUERDA QUE PUEDES REALIZAR EL PAGO ONLINE

SIENTE
LA MONTAÑA,
SIENTE
LA NATURALEZA,
SIENTE
EL DEPORTE,
SIENTE
LA CIMA,

SIENTE LA FEDME

TARJETA FEDERATIVA 2017



Más información en
fedme.es/tarjetafederativa

¡ÚNETE!



FEDME

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE DEPORTES
DE MONTAÑA Y ESCALADA



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