

# femecv



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

Boletín informativo, nº16 - 2018

- **Escalada sobre al mar**
- **Montañismo con niños**
- **Integral a la arista de Castelletts**
- **Montañismo y diversidad funcional**
- **Resultados de las competiciones 2017**

# JUNTA DIRECTIVA

D. Francisco Durá Sempere

D. Antonio González Davo

D. Rogelio García García

Dña. Alicia Avendaño Marín

D. Carlos Agulló Alonso

D. Pedro Arturo Urendez Vega

D. Manuel Amat Castillo

D. Pedro Jorge Notario Perea

D. José Ignacio Amat Segura

Dña. Alba Sánchez Esteban

D. Jesús Moreno Rubio

D. Francisco Sales Climent

D. Ángel Font Piquer

Dña. Empar Adell Albalat

Dña. Neus Arjona Martí

Dña. Mónica Sanz Navarro

Dña. Rocío Martínez Montes

Dña. Peli Torres Diaz

D. Francisco Rubio García

Presidente

Vicepresidente 1º

Vicepresidente 2º

Secretaria

Tesorero

Director Técnico

Vocal Director Área de Carreras por Montaña

Vocal Relaciones Institucionales

Vocal Director de la EVAM

Vocal Acceso a la Montaña

Vocal SEMAM, Refugios y Seguridad FEDME

Vocal Activador del Senderista

Vocal Seleccionador Carrera por Montaña

Vocal Delegado de Castellón

Vocal Delegado de Valencia

Vocal Mujer y Deporte

Vocal de Juventud

Vocal Marcha Nórdica

Vocal Descenso de barrancos



# Sumario

3	<b>Carta del Presidente</b>
5	<b>Editorial</b>
6	<b>Presentaciones</b>
6	Francisco Rubio García - <i>Vocal de Descenso de Barrancos</i>
7	Neus Arjona Martí - <i>Delegada de Valencia</i>
8	M <sup>a</sup> del Rocío Martínez Montes - <i>Vocal de Juventud</i>
9	<b>Cultura y Montaña</b>
9	Nos gustan los libros de montaña - <i>Juan Manuel Maestre Carbonell</i>
14	<b>Qué hacer en la montaña</b>
14	Escaladas sobre el mar - <i>Juanjo Chorro y Eva Planas</i>
20	Barranco del Centenar (Castellón) - <i>Jaime Escolano</i>
26	Vía ferrata "El Chorríco" (Valencia) - <i>Hazael Abad y Carmina García</i>
28	Alto de las Barracas - <i>Luis García Aragonés</i>
28	Cresta de las Jotas - <i>Joan Crespo Sempere</i>
38	<b>Historias de montañas</b>
38	La mujer montañera y su soledad - <i>Isabel Bernal Montesinos</i>
41	Integral a la arista de Castelletts - <i>Miguel Anta</i>
46	Habilidades de un buen líder en actividades por montaña - <i>Alba Sánchez</i>
50	Montañismo con niños. Aprende, enseña, disfruta... - <i>Alberto Sánchez</i>
54	La otra cara de la seguridad en el descenso de barrancos - <i>Rafa Bosch</i>
58	Del caminar per descobrir l'entorn - <i>Tomàs Escuder Palau</i>
63	Montañismo y diversidad funcional - <i>Javi Pérez</i>
66	<b>Dirección Técnica y Vocalías</b>
66	Memoria del plan de tecnificación de alpinismo de la FEMECV - <i>Arturo Uréndez</i>
72	Memoria del centre de tecnificació i selecció de l'Àrea de curses per muntanya de la FEMECV - <i>Àngel Fonts</i>
75	Memoria del activador del senderista - <i>Paco Sales</i>
80	Memoria de la vocalía de marcha nórdica 2017 - <i>Peli Torres</i>
84	Memoria acceso a la montaña 2017 - <i>Alba Sánchez</i>
86	<b>Resultados de las competiciones 2017</b>
86	Competiciones de escalada autonómica
90	Competiciones nacionales de escalada

92	Competición paraescalada nacional
93	Competición paraescalada internacional
93	Competición internacional
94	Carreras por montaña. Competiciones autonómicas
99	Curses per muntanya. Competiciones FEDME
104	Competiciones de marcha nórdica FEDME

## 107 ..... **Info-EVAM**

107	Calendarios de cursos
108	Descuentos FEMECV
110	Secretaría General. La Federación contesta
116	Organigrama de la Asamblea General de la FEMECV
118	Calendario de las Actividades Federativas 2018
120	Premios "Cumbre de Oro" de la FEMECV
121	Cobertura Generali
123	Domiciliación de la Licencia Federativa
124	Cursos de 2018
126	Prestaciones y sumas aseguradas
127	Precios de las licencias federativas de 2018

### **Boletín informativo FEMECV, nº 16**

Foto portada: Último rapel del barranco del Centenar (Castellón)

Sede: Carrer Marià Lluïña, 9 – 03201- Elche

Apartado de correos 3 – 03201 Elche

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

Móvil presidente FEMECV: 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, Paco Sales, Jaime Escolano, Juanjo Chorro, Eva Planas, Luis García Aragonés, Arturo Uréndez, Juan Manuel Maestre, Ángel Fonts, Hazael Abad, Carmina García, Joan Crespo, Neus Arjona, Francisco Rubio, Rocío Martínez, Miguel Anta, Alberto Sánchez, Rafa Bosch, Tomàs Escuder, Javier Pérez 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 FEMECV.

# Carta del President 2018

Com cada any tractaré d'animar-te perquè conegues les meues activitats al capdavant d'aquesta gran Federació. 2017 no ha sigut fàcil, sempre planen dubtes i moltes vegades es creen enemics, però, malgrat fets concrets i solventats, puc dir que la nostra Federació creix dia rere dia en activitats, clubs i federats. Açò, evidentment, ha de ser el principal, a més del nostre motor per a continuar, estar orgullosos i gaudir de l'esport.

Comence amb una enhorabona, ja que durant aquest any passat he vist la consolidació de la Marxa Nòrdica com una realitat, encara que no ha sigut una tasca fàcil perquè la majoria dels nostres clubs no la consideren com una modalitat viable.

Però, a poc a poc, amb esforç i dedicació es van divulgant les seues concentracions, competicions i formant àrbitres que tenen una de les tasques més importants: l'aplicació del reglament. Igualment, els esportistes acullen aquesta nova pràctica esportiva amb gran motivació, cosa que ens dona les forces per continuar recolzant-la: benvinguda Marxa Nòrdica!

Pel que fa a la formació dels tècnics esportius de muntanya cal destacar que, com es diria col·loquialment "va a tota màquina", i és que són moltes les evidències però sobretot és un bon indicatiu el fet que es plenen els cursos de tècnics en totes les seues facetes: Barrancs, Escalada i Mitja Muntanya. Per tant, com podeu imaginar, he de donar el meu agraïment als alumnes, perquè sense ells i elles no seria possible.

D'altra banda, vull comentar-vos que la Junta Directiva creix per les disciplines, però han estat realitzats per la meua part un seguit de canvis que no es van poder certificar per la Direcció General d'Esports, pel fet que aquesta competència la han



Francisco Durá Sempere

perduda els presidents d'acord amb els canvis de la Llei de l'Esport de la Comunitat Valenciana. Per aquest motiu, a hores d'ara és competència de l'Assemblea General i aquesta haurà de fer-ho.

Fent referència a les activitats, és rellevant que es mantenen amb participacions més elevades les activitats concebudes com a competicions, en detriment de les activitats recreatives que presenten unes quotes d'assistència menys destacables.

Aquesta situació es té, òbviament, en consideració pels directius –i per mi mateix– i està sent avaluada per tal de trobar les mesures pertinents que ens ajuden a obtenir solucions adequades.

És també un fet destacable que l'oficina s'ha reforçat amb la important finalitat de complir les propostes que l'Assemblea General Ordinària va aprovar a la ciutat de Santa Pola: la proposta de la traducció dels documents al valencià –el recolzament de la qual fou inapel·lable– i la funció del president com a executor dels acords d'aquesta. De la mateixa manera, m'agradaria afegir que l'administració d'aquesta gran Federació està funcionant molt eficientment; soc conscient que tots els federats no poden aconseguir un "sí" a les seues peticions, però, malgrat això

us transmet que continuarem lluitant per a dur a terme les peticions. A més a més, quant a l'assegurança de la llicència federativa puc dir que seguim millorant cada any, sempre clar, segons les vostres opinions que escoltem diàriament.

Altre punt fonamental són els clubs. Sobre aquests, pilars fonamentals de la nostra Federació, és rellevant destacar que segueixen creixent arreu de la Comunitat Valenciana i realitzant una xarxa social cohesionadora dels nostres esports que arriba a tots els racons d'aquesta. Igualment, els federats continuen augmentant i som actualment 18.521, més 714 temporals. Aleshores, he de donar-vos les gràcies a tots i totes per la vostra confiança.

Concloent, seria injust no comentar la gran tasca que desenvolupen els directius en l'execució del programa que vaig presentar ara ja fa tres anys, i és que sense ells i elles no podria dir que la nostra "salut" actual és excel·lent. Tots i totes s'encarreguen de realitzar els acords de la Junta Directiva i porten la nostra representació per tot arreu d'Espanya i, especialment, per la nostra Comunitat. Així mateix, esdevenen fonamentals en la selecció dels equips de competició que tantes medalles i els trofeus donen a les nostres vitrines i que ens fan tant de goig.

Finalment, vull recordar-vos que, sense cap motiu més que l'afecte que sent pels nostres esports de muntanya i escalada, continue estant present i participant activament en els centres de decisió de les Juntes Rectores, la CAPMA, la Mesa Forestal, la Junta Directiva FEDME, en els actes i inauguracions als qual som convidats, a més de signatures de convenis amb particulars i organismes oficials, etc.: un "no parar" del qual em sent molt feliç, orgullós i, sobretot, agraït.

Ara sí acabe, i solament em queda animar-te en aquest any 2018 -que



recordem és electoral- a què participes amb nosaltres. Pots formar part de l'Assemblea, ja sigues candidat o elector, és a dir, votant o assembleista per a poder ser candidat/-a a President o Presidenta d'aquesta Federació. Pel moment, aquest any que comença espere i desitge poder continuar complint amb la meua feina i mantindre la nostra Federació com fins ara ho he fet amb el suport de la majoria: sana, molt viva i en creixement continu amb vosaltres, perquè tots junts fem d'aquesta la Federació que estimem: la Federació d'Esports de Muntanya i Escalada de la Comunitat Valenciana.

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



**José Ignacio Amat Segura**

*Director del Boletín Informativo  
y responsable de publicaciones FEMECV*

Un año más de actividades trepidantes por todo tipo de terrenos de montaña, el tiempo pasa volando mientras corremos, escalamos, descendemos barrancos, andamos, esquiamos o marchamos a estilo nórdico por toda nuestra geografía.

En este boletín os descubrimos lugares exóticos de gran interés deportivo y medioambiental donde podremos dar rienda suelta a tus retos deportivos así como descubrir impresionantes parajes de nuestra Comunidad, desde escaladas increíbles en los acantilados alicantinos, a vías ferratas al lado de embalses en la provincia de Valencia o barrancos en la provincia de Castellón.

Empezamos el boletín presentando a nuestros nuevos vocales FEMECV, éstos son, el responsable de descenso de barrancos, la vocal de Juventud y la responsable territorial de Valencia, cuyos objetivos son dinamizar el deporte de montaña en su especialidad, sector o territorio.

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 la forma de actuar ante accidentes desde el punto de vista administrativo.

Un saludo y espero que os guste.

Un any més d'activitats trepidants per tot tipus de terrenys de muntanya. El temps passa volant mentre correm, escallem, descendim barrancs, caminem, esquiem o marxem a l'estil nòrdic per tota la nostra geografía.

En aquest butlletí us descobrim llocs exòtics d'un gran interès esportiu i mediambiental, on podreu donar curs els vostres reptes esportius, així com descobrir impressionants paratges de la nostra Comunitat, des d'escalades increïbles als penya-segats alacantins, a vies ferrades al costat d'embassaments a la província de València o barrancs de la província de Castelló.

Comencem el butlletí presentant els nostres nous vocals de FEMECV, que són el responsable de descens de barrancs, la vocal de Juventud i la responsable territorial de València, amb l'objectiu de dinamitzar l'esport de muntanya en la seua especialitat, sector o territori.

Finalitzem amb les memòries de les vocalies i àrees de la nostra federació, i amb la informació cabdal que tot federat ha de conèixer, com són els preus, calendaris de cursos o cobertures de les assegurances, així com la manera d'actuar des del punt de vista administratiu.

Una salutació i espere que us agrade.

# Vocal de Descenso de Barrancos

**Nombre:** Francisco Rubio García

**Correo electrónico:**

rubiogarcia65@hotmail.com

**Profesión:** Conductor.

**Titulaciones profesionales:**

Transportista de Mercancías Nacional e Internacional.

**Actividades deportivas de montaña que realizas:**

Empecé haciendo BTT (bicicleta de montaña), pero ahora también practico otras modalidades como el barranquismo, la escalada, vías ferratas, alpinismo, esquí, etc. Aunque el mayor tiempo lo dedico al Barranquismo con una media de 6 a 8 barrancos al mes.

**Titulaciones deportivas:**

Monitor voluntario de club en descenso de barrancos FEMECV.

**Cargo dentro de la FEMECV:**

Vocal del Área de Barrancos.

**Función dentro de la FEMECV:**

Mi función dentro de la Federación es participar a nivel nacional en las reuniones del área barrancos con las demás federaciones autonómicas, donde se hablan temas de seguridad, nuevos materiales, diferentes tipos de anclajes, maniobras, etc. Además de informar a la junta directiva de lo expuesto en los encuentros aportando mi visión como deportista.

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

El barranquismo para mi es como una forma de vida; donde el paisaje y las formaciones en la roca, producidas por



el paso del agua, se juntan en armonía provocando un conjunto de sensaciones y estímulos que lo hace único. Y el hecho de poder compartir mis experiencias, contribuir en que el recorrido sea más seguro y aportar mi opinión junto a otras personas con la misma devoción, lo engrandece.

**¿Cuáles son las prioridades en el Barranquismo para ti?**

La mayor prioridad en el barranquismo es dirigir a las personas hacia la necesidad de una buena formación para poder disfrutar de este deporte con seguridad. El constante reciclaje. El estar informado de las nuevas técnicas, nuevos materiales y de las nuevas metodologías del sistema de anclajes que se están aplicando.





# Delegada de Valencia



**Nombre:** **Neus Arjona Martí**

**Correo electrónico:**

neus\_am@hotmail.com

**Profesión:** Guía de montaña.

**Titulaciones profesionales:**

- Técnica deportiva en Descenso de Barrancos.
- Técnica en Conducción de Actividades físico deportivas en el medio natural. TECAFMN.
- Monitora Educación ambiental.

**Actividades deportivas de montaña que realizas:**

Barranquismo, senderismo, vías ferratas y mi mayor pasión la escalada.

**Titulaciones deportivas:**

Socorrista Acuática.

**Cargo dentro de la FEMECV:**

Delegada de Valencia.

**Función dentro de la federación:**

Mantener contacto e informar a los clubs y a los deportistas de la provincia de Valencia.

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

No es algo que tenía pensado pero al plantearme la propuesta de formar parte de la junta directiva sentí que era una oportunidad de conocer la federación desde dentro y poder contar con más herramientas para promocionar los deportes en el medio natural y dar a conocer los beneficios de practicarlos.

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

Mi prioridad como delegada de Valencia es acercar a personas de mi provincia a los deportes de montaña y dar a conocer para qué sirve la federación además de ayudar a los deportistas a disfrutar con seguridad del deporte.

# Vocal de Juventud



**Nombre:**

**M<sup>a</sup> del Rocío Martínez Montes**

**Correo electrónico:**

rociomartinezmont@gmail.com

**Profesión:** Estudiante, acabo de terminar el Bachillerato y me propongo empezar los estudios de TAFAD (Técnico en Animación de Actividades Físico Deportivas).

**Actividades deportivas de montaña que realizas:**

Practico sobre todo la escalada tanto en bloque como en vías cortas, pero también me gusta hacer barrancos y espeleología.

**Cargo dentro de la FEMECV:**

Vocal de juventud.

**Función dentro de la federación:**

Entre mis funciones está transmitir las inquietudes de un sector de deportistas como son

los jóvenes dentro de los deportes de montaña en un entorno tanto competitivo como no competitivo. Desarrollar actividades que este sector de deportistas demanda con unas inquietudes más adaptadas a ellos.

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

Mi primera motivación es ayudar a las juventudes montañeras a poder disfrutar de los deportes de montaña dentro del ámbito federativo, desde hace años yo soy la primera implicada en las actividades y encuentros juveniles que desde hace mucho tiempo la federación realiza.

Desde un aspecto más sentimental me gustaría transmitir la tranquilidad y confianza que los deportes de montaña, dado su entorno, acaba generando en las personas.

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

Crear un lugar de encuentro entre los practicantes de montaña más jóvenes.



# Nos gustan los libros de Montaña

por Juan Manuel Maestre Carbonell



*El Cid, símbolo de la cultura montañera de nuestro Valle, donde todos los colores tienen cabida.*

Vivir rodeados de montañas temple los sentidos, estimula el espíritu de aventura y alimenta el deseo de superación, naturalezas necesarias para alcanzar los insospechados logros que en cada momento, de cualquier presente, nos pueda deparar el porvenir, afrontando los retos con valentía. Es aquí, donde la literatura y las artes son el mejor vehículo ejemplarizante, en esta nueva etapa de Ilustración montañera que ya tuvo su precedente en la Reinascencia catalana de finales del siglo XIX.

Al cumplirse el décimo aniversario del Grupo Literario y Montañero Cuentamontes, sociedad inscrita en la FEMECV, es el momento de hacer balance de un camino recorrido que ha rebasado las fronteras locales, universalizándose hasta alcanzar un interés nacional insospechado. Una evolución que ha puesto en valor la importancia de la cultura montañera valenciana con la puesta en escena de la **Gala Cuentamontes de las Artes, las Letras y los Deportes de Montaña**, evento que cuenta con el patrocinio de la propia federación, sirviéndole de marco para la entrega de sus premios "Cumbre de Oro".

Dicho evento, por sí sólo, no es más que el destello de todo el trabajo que hay detrás viniendo a justificar nuestra genuina fiesta, surgida desde los pliegues más sensibles de nuestras montañas, presentándose el último sábado del

mes más corto del año, al mundillo montañero nacional; una Gala que ensalza los valores de nuestro deporte por medio del arte en sus diversas manifestaciones literarias: poesías, cuentos, relatos y novelas, también en pintura, fotografía, y cine, siempre relacionado con la Montaña y la aventura. Es también un acto donde se premia la solidaridad, el esfuerzo divulgativo y la creación literaria a nivel nacional.

Pero, dejemos a un lado este importante acontecimiento que todo montañero valenciano debe conocer, y también el resto de actividades enmarcadas en el ejercicio anual de este club para, continuando con el artículo "Memoria literaria de Montaña" publicado en el número anterior de este mismo boletín, dejar ahora constancia del esfuerzo editorial llevado a cabo en el decenio transcurrido por este singular grupo.

## MAGAZINE CUENTAMONTES

**Magazine Cuentamontes**

Aún Sabiendo que nos encontramos en una época netamente digital, el grupo sigue apostando por el papel y decidimos, en 2014, la publicación de un magazine con carácter anual coincidiendo con la Gala.

Los tres primeros números, de los años 2014, 2015 y 2016. Contaron con sólo 16 páginas, pero a partir del número 4 del 2017, el Magazine, se incrementó hasta las 84 páginas y además de los temas de los concursos y certámenes, publica artículos montañeros contando con la participación de prestigiosas firmas como: César Pérez de Tudela, Agustín Faus, José Soler Carnicer, Sebastián Álvaro, etc. colocando esta publicación en lugar predominante entre las que se editan sobre montañismo en nuestra región. Se ha publicado igualmente una revista de marketing del Grupo, de carácter interno y para el próximo núm. Correspondiente a 2018 se pretende aumentar la calidad y variedad de los artículos.

**Las primeras ediciones**

**Cuentamontes** nace de manera natural, sin más pretensión que ser un modesto concurso de cuentos y relatos

sobre montañismo, por Internet, tras la publicación de los dos primeros libros: *Mi primera expedición* y *Daniel Esteve, el hombre y la montaña*, bajo el epígrafe editor de Dahellos, gracias a la colaboración de Aurora Pérez Moneo en 2009. Un tercero, apareció también con motivo del nonagésimo cumpleaños de Daniel Esteve, una edición no venial, de 300 ejemplares numerados, titulado *Reflexiones sobre el Parque de Montaña Daniel Esteve*, obsequio a los asistentes a la celebración en honor de tan digno personaje. Fue el primer libro Cuentamontes, aparte del anuario que acababa de ver la luz.



2006

2007

2009

Las primeras publicaciones aparecieron bajo el epígrafe de Dahellos.

## Colección Cuentamontes



Las primeras ediciones fueron de 1000 ejemplares y desde el año correspondiente al 2015 se vieron reducidas a 700 ejemplares.

### La Colección Anuarios Cuentamontes

El Grupo lanzó su primer certamen en el año 2008 y en febrero de 2009 se publicó el primer libro de esta colección. En los nueve años transcurridos se han editado, sólo en esta colección, más de un centenar de cuentos y relatos y otras tantas poesías de corte montaño. También testimonio de actividades extraordinarias de nuestro valle y 15 biografías de reconocidos montañeros, además de presentar a nueve pintores y llevar a cabo once exposiciones pictóricas dedicadas al mundo de la montaña.

### Libros para la mochila

Siguiendo con literatura, no tardó en crearse la necesidad de ampliar horizontes para llevar al papel historias que no tenían cabida, dentro de la **Colección Cuentamontes**, y apareció la colección **"Libros para la mochila"** que permite, no sin poco esfuerzo, publicar obras más extensas. La primera fue *Bandera sobre la cumbre*. *Sherkaga ri* de la que trescientos ejemplares fueron donados a beneficio de los niños del Hospital Infantil Universitario de Madrid, proporcionándonos entrañables experiencias y el premio **"Piolet solidario"** de la Asociación Española de Alpinistas con Cáncer; Le siguió *El Naranjo de Bulnes*, *Cuentos y Leyendas del Barón de Cotopaxi*, obra original del célebre alpinista, escritor y buen amigo de Cuentamontes, César Pérez de Tudela; más tarde publicamos *Fascinados por las cumbres* del sacerdote Pedro de Estaún Villoslada, escritor y montañero, presidente de Le Grande Fache pirenaica; la literatura regional no pudo estar mejor representada que por José Soler Carnicer y su libro *Leyendas del Peñón de Ifach*, y el último hasta el momento,

*Historias de mi mochila* uno de mis últimos trabajos que resultó finalista en el Premio Desnivel de Literatura de Montaña, editorial con la que nos une una gran afinidad y admiración, por lo que

### Colección Historias para la mochila



2011      2013      2014      2015      2017

Hasta el momento, cinco títulos componen esta colección.

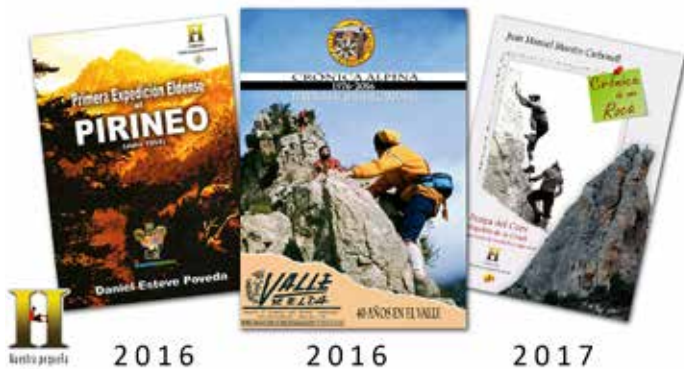
también nos sumamos a su enorme esfuerzo editorial entregando el Premio Cuentamontes de Literatura "Desnivel", durante el acto de nuestra Gala anual.

### Colección Nuestra pequeña historia

Como su nombre indica, está destinada a dar cabida a los hechos que a lo largo de nuestra historia local, provincial o regional han sucedido. Vale la pena dejar constancia de ello, como el relato de nuestro Daniel Esteve, sobre *La primera expedición eldense al Pirineo (julio 1958)*; o *Crónica Alpina 1976-2016*, que recoge, bajo mi

#### Colección Nuestra Pequeña Historia

óptica personal, los 40 años de historia del Club Alpino Eldense o, el recientemente publicado, dedicado a los principios de la escalada en nuestro Valle, reflejados en *Crónica de una roca*. En preparación y formará parte de esta colección el libro dedicado al X aniversario Cuentamontes "Una década de ilustración montañera".



### Colección Gnomos del Cid

No olvidamos la literatura infantil y ya en el año 2011 publicamos *El Bosque de la Bola*. *La Leyenda de Bolón*, editándolo un año después sólo en versión audio y finalmente, en el mismo año 2012, de nuevo una segunda edición en papel, acompañada de DVD. En total se publicaron 3000 ejemplares de este popular cuento ya agotado. Igualmente, en 2017, el cuento de Isa Romero Cortijo, *La cabra que no sabía tirar para el monte*. En la actualidad se encuentra en fase de ilustración un nuevo cuento que espera poder publicarse a finales de este año o primeros del 2018.



#### Colección Gnomos del Cid



La colección dedicada a los más pequeños en la que la montaña está presente.

## Premio de Novela Corta de Montañismo María Remedios Guillén

El último de los premios literarios, instaurado en 2016, ha dado como resultado, hasta el momento, la edición de tres novelas ambientadas en la montaña y en el deporte del montañismo, publicándose la novela ganadora en 2016, *Edelweiss y la reina de hueso*, cuyo autor es Miguel Ángel Ibáñez Marco y la finalista de Joaquín Senén Fernández-Caro, titulada *Tupacalqui, la montaña parlante*. El premio en 2017 ha correspondido



El Premio María Remedios Guillén ha tenido una gran aceptación.

## Otras Colecciones

Otras colecciones de las que, hasta el momento, sólo se ha publicado un libro son: **Libros del Valle**, que se inició en el año 2011 con la publicación de un *Catálogo de Autores de Nuestro Valle* (El único publicado) con motivo de la primera **Feria Cuentamontes de Autores del Valle**, un trabajo que contó con la colaboración de Fernando Matallana y María Salud Sánchez.

La **Colección de Biografía montañera** no podía haber comenzado con mejor personaje que el más prolífico autor de literatura de montaña en España, Agustín Faus Costa y la publicación de su última obra, hasta hoy, *La Larga excursión*. El honorable escritor ha cumplido recientemente 91 años de edad y presidió el **Primer Curso de Escritura montañera**, celebrado en nuestro Valle y primero también, en esta especialidad, en España.

En el apartado de **Cartografía Cuentamontes**, el mapa de la *Sierra del Cid*, se convirtió en el primero y no será el último. Por su parte, la **Colección Cuentamontes Arte**, está destinada a recoger fotografía, dibujo, pintura y cualquier otra manifestación artística que tenga relación directa con las montañas y el montañismo, como es el caso del primer número dedicado a los dibujos del Pintor Mario Roig, sobre nuestras cumbres, con unos sencillos textos que acompañan a sus lápices en *Montañas de nuestro Valle*.

Casi 40 publicaciones han visto la luz en estos diez años de ilustración montañera. Miles de páginas se han unido al acervo cultural valenciano y una pléyade de nuevos escritores de montaña surge desde la sensibilidad de las gentes de la montaña, que ha estado dormida o simplemente aletargada esperando el momento del resurgimiento que gracias al apoyo de nuestra FEMECV va creciendo día a día.

Juan Manuel Maestre Carbonell

## Escaladas sobre el mar

En este artículo describimos vías equipadas de varios largos con la singularidad de tener el mar a nuestros pies, una característica peculiar muy diferente a las habituales zonas de escalada rodeadas de montañas, bosques, prados y ríos.

El vigoroso contraste de las grandes paredes verticales con la inmensidad horizontal del mar, la intensa luz del sol reflejada sobre las aguas, la grandeza de los escenarios, la serenidad del sosegado vuelo de las gaviotas,... nos conferirán un conjunto de sensaciones que estremecerán nuestro ánimo.

En el norte de Alicante la costa se alza desafiante desde el Cap de Sant Antoni (Montgó) hasta la Serra Gelada, ofrecién-

donos numerosas posibilidades de escalada plasmadas en una gran variedad de vías en el Cap de la Nao, Ambolo, Morro Falquí, Cap d'Or, Penyal, Toix, Serra Gelada,...; Aquí nos centramos en algunas menos conocidas, de nivel medio y con un equipamiento que ofrece ciertas garantías de progresión.

En estas paredes que surgen del mar encontramos los vestigios de las antiguas *Pesqueres*, una actividad tradicional de las *Marinas (Alta y Baixa)* en las que atrevidos pescadores se descolgaban por abruptos acantilados mediante escaleras artesanales, cuerdas de cáñamo y zapatillas de esparto; con el propósito de cobrarse una pocas piezas con las que







completar la dura economía en épocas ya olvidadas. Por suerte, hoy en día nos acercamos a estos parajes con unos objetivos mucho más lúdicos, y nos sobrecojemos con la osadía de aquellos primeros “escaladores” (más info en el artículo de Rafael Cebrián en la revista de cultura valenciana *Mètode* (nº59): <https://metode.cat/revistes-metode/document/les-pesqueres-de-cingle.html>).

La tipología de la escalada que encontramos es la propia de la roca calcárea sobre acantilados: abundancia de fisuras, regletas, chimeneas,... con predominio de la erosión kárstica, acentuada por la fuerte influencia marina.

### **Precauciones:**

⇒ El ambiente imponente de los acantilados, la presencia del mar a nuestros pies,

junto con la difícil escapatoria en caso de complicaciones, nos puede impresionar y llegar a aturdir o paralizar.

⇒ El acceso a las vías *Magical Mystery Tour* y *Parle* se realiza mediante rápel desplomado, por lo que podemos quedar atrapados sin salida si no somos capaces de escalar la vía; a menos que instalemos una cuerda fija para un posible abandono (dominar las técnicas de rápel y de ascenso por cuerda fija).

⇒ Las antiguas instalaciones de los Pesqueres próximas a las vías no son una opción segura de escapatoria por su mal estado de conservación.

⇒ Es recomendable llevar un equipo de fortuna (friends, empotradores, cordinos, jumars, ...) debido a los alejes característicos de las vías de varios largos, el posible dete-

rioro que puedan presentar los anclajes por la proximidad al mar u otros imprevistos.

⇒ La meteorología es importante: la roca está más resbaladiza los días que el mar esté alterado o con vientos marítimos cargados de humedad, siendo aconsejables los días secos de poniente.

⇒ Está permitido escalar todo el año, pero se debe tener en cuenta que las gaviotas anidan en primavera y son capaces de impedirnos el avance por la vía con tal de defender sus polluelos.

Desde aquí queremos reconocer el generoso trabajo de los aperturistas, equipadores y reequipadores.

Para continuar disfrutando de estos parajes de frágil equilibrio ecológico, debemos mantener un firme compromiso

de respeto a la fauna, la flora, los senderos,...

La escalada requiere de conocimientos prácticos consolidados y de la habilidad para mantener nuestra actividad dentro de unos márgenes de seguridad.

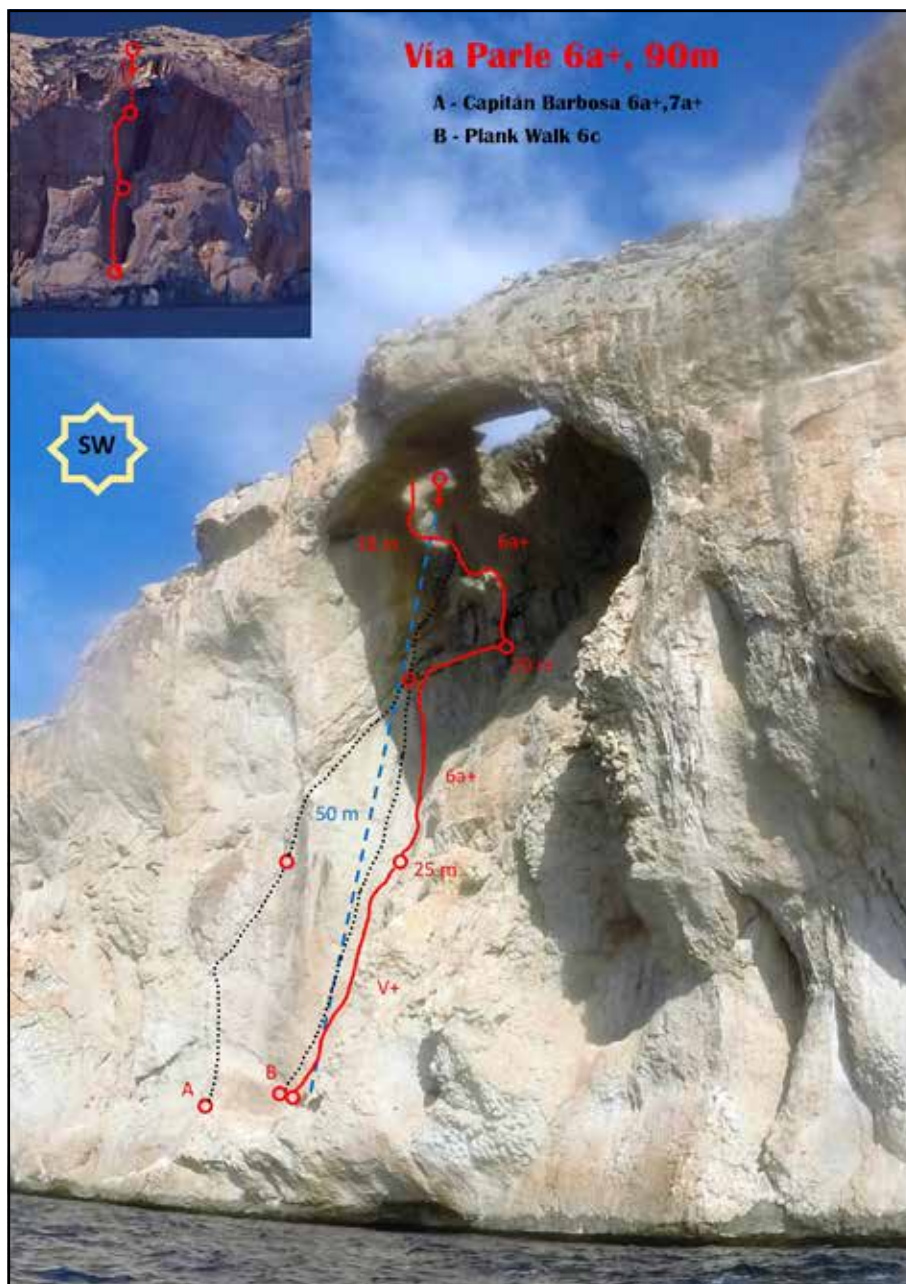
La información descrita puede sufrir alteraciones con el paso del tiempo, imprecisiones imposibles de detallar en su totalidad, y limitaciones debidas al espacio disponible (conviene completarla con recursos adicionales).

Foto de la reseña de la vía MMT cediada por el consorcio de bomberos de Alicante y plano de acceso basado en imagen de @google.

*Juanjo Chorro  
y Eva Planas*



Plano de acceso a las vías "Rowland's Magical Mistery Tour" y "Parle".



### Via Parle

**Acceso:** (25 min) Idéntico a la vía *MMT*, continuar el camino hasta encontrar dos agujeros en el suelo (38.629768, 0.018640), rapelar del más pequeño, 50 metros. Inicio de la vía al mismo pie del rápel, en el sector deportivo "Cueva de los Piratas" (20 vías a partir del 6b+). Alejes considerables.



### Via Magical Mistry Tour

**Acceso:** (20 min) Desde Calpe o Altea acceder a la urbanización *Maryvilla*, estacionar en el parking de escalada de Toix (38.636517, 0.011364). Tomar la senda que desciende hacia el sector Iniciación, bordearlo por debajo y seguir camino marcado (ver mapa adjunto) hasta el rápel de acceso de 50 metros (38.630401, 0.016391) dos hierros verticales lo localizan. Al rapelar aterrizamos en el sector deportivo "Candelabros al Sol" (16 vías a partir del 7a). Conviene algún friend mediano para guiar la cuerda.



Plano de acceso a las vías Sonjannika y Silberruecken.



### Vía Sonjannika (6a+) -- Vía Silberruecken (6b)

**Acceso:** (15 min) Salir de Benitatxell hacia la urbanización Cumbres del Sol, en dirección a la Cala Moraig hasta el parking de la cala de los *Testos* (38.712157, 0.167512). Retroceder unos 15 metros por la carretera y a mano derecha descender unos escalones por el barranco empinado hacia la cala de los *Testos* (tramos con cuerdas fijas). Antes de llegar al final seguir a mano izquierda un cable y unos puntos rojos que nos guiarán hasta el pie de vía. Al terminar la *Silberruecken*, podemos andar unos metros y alcanzar la cima con los dos últimos largos de la *Sonjannika*.

**Descenso:** (15 min) Desde la cumbre dirigimos hacia la casa más cercana y callejear con la ayuda del gps para retornar al parking. En caso de apuro ambas vías son rapelables.

# Barranco del Centenar (Castellón)



Rápel 5 con acceso a una preciosa poza a la que es posible saltar. A derecha e izquierda hay escapes.

Se trata de un barranco de roca caliza, acuático con 6 ó 7 rápeles, según contemplemos los dos últimos como uno fraccionado o dos. Este último, o los dos, son los que imprimen dificultad al barranco, se trata de un primero de 17 metros seguido de uno largo más vertical de 68-70 metros, espectacular.

Por cierto, no es del Centenario, como le llaman con frecuencia. Centenar de centeno, ahí lo dejo.

Poca información encontré sobre este descenso, sobre todo escasa información técnica, y el croquis hallado es de 2001. Por esta razón creí necesario actualizarlo.

## **Acceso, aproximación**

Acceso inmediato desde el vehículo.

Necesitaremos dos vehículos para la actividad, aunque podría no ser así (ver

retorno). Como localidad de referencia tomaremos Montanejos. A la salida del pueblo en dirección a Puebla de Arenoso cruzamos el puente en dirección a Zucaina.

El primer vehículo lo dejaremos en el punto kilométrico 35 de la carretera CV-190, entre Zucaina y Castillo de Villamalefa, lugar donde finalizaremos el descenso del barranco (30 T 721418 4445949).

El segundo vehículo en la cabecera del barranco. Para acceder a esta seguiremos la CV-190 en dirección a Zucaina y al poco de pasar el PK 39 tomaremos una pista a la derecha y a 2,4 kilómetros encontraremos la cabecera del barranco antes de llegar al caserío Mas de Villar. Podemos dejar el coche en una explanada antes de llegar al Molino de Villar (30 T 721038 4446229).

## Lugar de salida

Molino de Villar, término municipal de Zucaína, Castellón (30 T 721038 4446229).

## Lugar de llegada

CV-190, término municipal de Castillo de Villamalefa (30 T 721418 4445949).

## Cartografía

MTN25 – 0615c1 - Ludiente.

## Descripción

- Entramos al barranco a la altura del mismo molino y vamos descendiendo por un tramo bastante encajonado donde abundan pequeños toboganes que hacen muy ameno el tramo. Después de un pequeño destrepe llegamos al...

- 1º rapel. Es de cuatro metros y tiene cierta tendencia a tirarnos hacia la pared de la izquierda por acción de la fuerza de la gravedad así que nos apoyaremos en la misma pared hasta pasar a la losa de la derecha en la que daremos el "saltito" que nos permitirá soltarnos. Continuamos por este tramo tan encajonado como pre-

cioso por una sucesión de pequeños toboganes y llegamos al...

- 2º rapel, éste de seis metros, sin ninguna dificultad que nos situará en una preciosa marmita encuadrada en una oquedad a la izquierda que la hace muy singular. Seguimos barranco abajo y a continuación hay...

- 3º y 4º rápeles: dos caídas con dos pozas que suman unos doce metros y se pueden fraccionar en dos rápeles, o un primer rapel y un segundo tobogán con deslizamiento frenado. Las pozas son lo bastante profundas como para soltarse cuando veamos la ocasión propicia. Aunque en el primero hay que rapelar en volado, porque una cueva debajo de la caída te obliga a ello; no hay problema ninguno, al revés te quedas colgando con el chorro encima.

- 5º rapel: La penúltima caída de agua es de más de 20 metros y es espectacular visualmente y chulísima de descender acabando en una enorme y preciosa piscina natural.



Impresionante vista de la cabecera de los últimos rápeles del Centenar.



Último y espectacular rápel que da acceso a una zona frecuentada por bañistas en época de buen tiempo.

- 6º-7º rápel: El chorrador. Caída de unos 68-70 m que fraccionamos: 17+48. Es el tramo que da la mayor dificultad al barranco. Zona resbaladiza que recuerda al rápel final de Otonel.

### Escapes

- 1º: En las zonas más abiertas del barranco es posible escapar con relativa facilidad.
- 2º: Después del 5º rápel y antes del último y más largo (El Chorrador 17+48m) se puede escapar tanto a derecha como a izquierda sin necesidad de material adicional. Si escapamos a derecha lo haremos por una pequeña ferrata y en 20 minutos llegaremos al lugar donde dejamos el coche al inicio, cerca del molino. Si escapamos por la izquierda llegaremos al Mas de Villar, de ahí al molino y al coche y tardaremos unos 30 minutos.

### Equipamiento

Correcto, muy visibles a base de parabolts y químicos. Aunque ya sabemos que siempre hay que llevar un pequeño

set de equipamiento por lo que podamos encontrar en un entorno tan cambiante como es un barranco.

### Retorno:

- Después del último y más largo rápel –El Chorrador– podemos seguir por el cauce unos 15 minutos hasta llegar al coche que dejamos en la CV-190. A Mas de Villar 6,5k.
- Podemos regresar al coche que dejamos en el molino si al acabar el último rápel buscamos por la izquierda un canchal que remontaremos hasta Mas de Villar, coincidiendo con el escape descrito anteriormente... Nos llevará alrededor de 50 minutos. Es una buena opción si decidimos hacer el barranco llevando un único vehículo, además de una magnífica oportunidad de caminar por una vieja senda empedrada.

*Jaime Escolano  
Técnico deportivo en  
descenso de barrancos*





Último rápel del Centenar desde el regreso a pie hasta el punto de partida.



## BARRANCO DE CE

Jaime Escolano y Jav  
okmountain.es terr



- R1: 2 chapas no unidas
- R2: 2 chapas no unidas
- R3: Chapa y maillón para pasamanos y 2 chapas con cadena
- R4: 2 chapas con cadena
- R5: Chapa para pasamanos y 2 chapas con cadena
- R6: 2 chapas con cadena y otras 2 no unidas
- R7: 2 chapas no unidas

Desnivel: 150m. Cota inicio: 700msnm/Cota final: 550msnm

Escapes: En las zonas abiertas e posible trepar

Tras el R5 a derecha e izquierda

Distancia: 950m



# SENTENAR, ZUCAINA. CASTELLÓN

ier Moreno. Guías de Barrancos  
enodeaventura.com



volado

Escape siguiendo una plancha de roca por la cornisa y por debajo de los paredones

Pasamanos+  
R5D-12m

Regreso a Maz de Villar por la izquierda. Hay hitos. Buscar las fajas sin llegar a la base de los paredones. Ve girando a la izquierda. Encontrar restos de la senda empedrada

R6D-17m

R7D-43m

Escape por la derecha pegado a los paredones... la senda está poco marcada. Iremos girando a la derecha. Veremos grapas -tipo ferrata- en la pared. Llegaremos a la última curva antes de bajar al cauce

Charrador

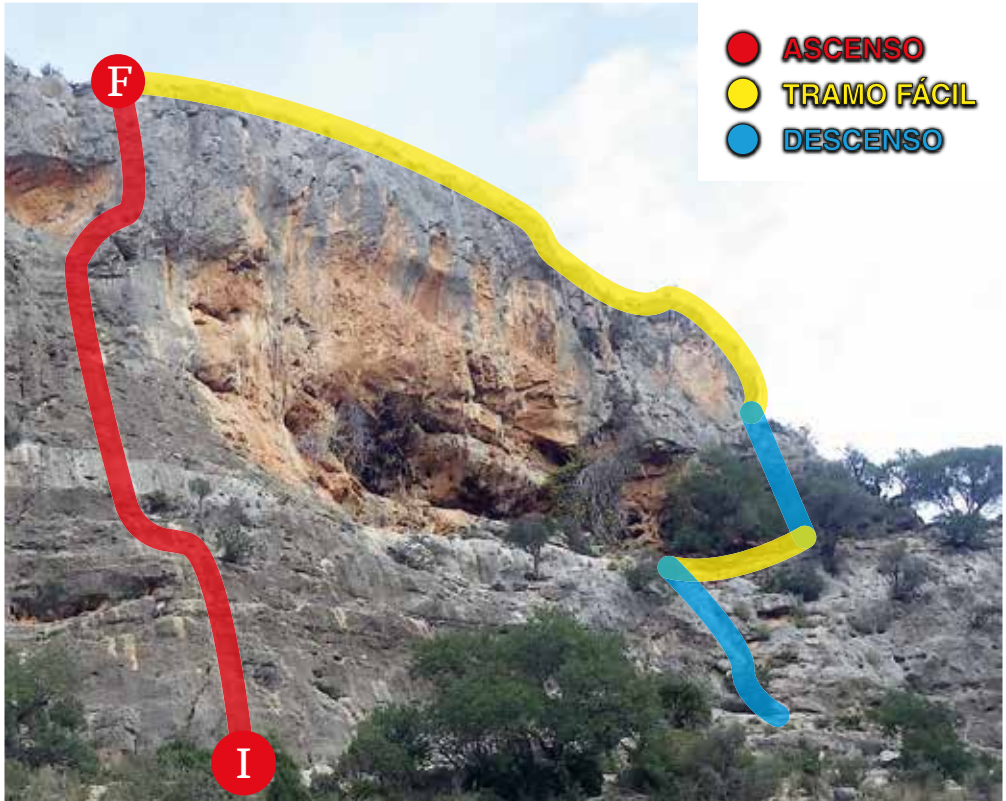


Puente  
CV190



# Vía Ferrata "EL Chorrico" (Valencia)

Ferratas Hierro y Roca



## Introducción

Vía ferrata escondida entre las vaguadas que rodean el famoso pantano de Tous el cual recibe las aguas del río Júcar y el río Escalona, según el nivel de agua que tenga el pantano se podrán apreciar más o menos restos del antiguo asentamiento del pueblo de Tous, dándole un gran encanto a esta ruta.

Perfecta para todo tipo de montañeros con conocimientos en progresión de ferratas, idónea para padres de familia los cuales quieren iniciar a sus hijos en

este mundo, genial para esa gente que se inicia por primera vez y tiene que tomar confianza en el medio a desenvolverse con los materiales y con ellos mismos.

Y muy buena para el experto ya que a veces hay días que no tienes ganas de complicarte si no de disfrutar de un entorno maravilloso y de practicar algo de tu afición sin demasiadas complicaciones.

Ferrata con una aproximación y desarrollo fácil y bonito con posibilidad de combinar otras actividades como la visita a las cuevas o su retorno por dentro de un barranco.

- Acceso desde:** Tous (Valencia).
- Catalogada:** K1.
- Cuerda:** Opcional, 60m por si se desea descender por el barranco.
- Vertiente:** Sur.
- Época:** Todo el año.
- Zona o macizo:** Macizo del Caroig.
- Coord. Inicio:** 30 S 702211 4337232.
- Coord. Final:** 30 S 702218 4337246.
- Datum:** Wgs84.
- Altitud Inicio Ferrata:** 141m.
- Longitud Equipado:** 100m.

-**Acceso en coche:** Desde Tous tomaremos dirección al pantano y siguiendo las indicaciones de Fuente del Chorrigo por una carretera asfaltada estrecha. Hasta aparcar un parking donde acaba el asfalto. Hay un cartel de prohibido pasar (entramos en el nivel de llenado máximo del embalse), pero se puede pasar para llegar al parking, dependiendo del nivel del pantano.

-**Aproximación a pie:** A lo lejos veremos un poste de electricidad de cemento nos dirigiremos hacia el y seguiremos las marcas amarillas y blancas del PR que van ladeando en todo momento el pantano. Nos fijaremos bien ya que estan muy borrosas, encontraremos postes indicadores que coincidirán con el curso de una antigua tubería para acabar llegando a la fuente del Chorrigo. Desde este punto ya veremos la pared por donde discurre la via ferrata, seguiremos los hitos de nuestra izuierda y ascenderemos hasta el pie de la ferrata.

-**Retorno:** Tendremos dos opciones:

1. Nada más terminar la ferrata dirigirnros hacia la derecha siguiendo los hitos hasta encontrar dos formando un pasillo para descender por un camino equipado el cual nos deposita en el inicio de la vía ferrata. Y desde aquí desharemos el camino realizado en la aproximación.

2. O tendremos la opción de seguir los hitos hasta la cabecera del barranco, que podremos descender en 3 o 4 rápeles, cuyo rápel más alto es de 30m., y el cual nos dejará en la fuente del Chorrigo y desde aquí desharemos el camino de aproximación.

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

-**Historia:** Construida en 2011 por el ayuntamiento de Tous y la empresa Medi XXI GSA.

- Desnivel Ferrata:** 51m.
- Puentes, desplomes y Tirolinas:** No hay.
- Combinable con:** Con el descenso de el barranco del Castellet, visita a la cueva del Candil o la del Tortero.
- Prohibiciones:** No se conocen.
- Horario de aproximación:** 25min.
- Horario de ascenso:** 15min.
- Horario de retorno:** 45min.
- Cobertura Telefónica:** Mala.
- Especies amenazadas:** En todos los hábitats viven animales y plantas que merecen nuestro respeto.



*Hazael Abad y Carmina García*



# Alto de las Barracas

Senderismo por el Rincón de Ademuz



## Techo de la COMUNITAT VALENCIANA (1838 msnm)

En la comarca valenciana del Rincón de Ademuz está enclavado uno de los espacios naturales más espectaculares que tenemos en la Comunidad Valenciana: el Parque Natural de La Puebla de San Miguel. Fue declarado como tal en 2007 y en sus 6.390 has. de extensión alberga la cumbre más alta de la región: el Alto de Barracas o Cerro Calderón con sus 1838 msnm.

Diferentes circunstancias como la altitud, la distancia que separa el Parque Natural de la zona litoral, pues está situado en la parte más occidental de la Comunidad Valenciana, unas temperaturas extremas, sobre todo en invierno, en unión de

otros condicionantes físicos, configuran, sin duda, un paisaje específico y único.

La ruta propuesta, clásica del montañismo valenciano, transita por uno de los espacios forestales más significativos del territorio valenciano, donde se encuentran la mayor parte de las variedades del bosque mediterráneo, destacando la mayor cantidad de sabinas monumentales de la Comunidad Valenciana, existiendo numerosos ejemplares de grandes dimensiones, muchos de ellos incluidos en el Catálogo de Árboles Monumentales.

### Entorno y Marco Geográfico

Asentado sobre estribaciones de la Sierra de Javalambre, en este parque destacan elementos naturales que poseen un

altísimo valor, tanto ambiental como paisajístico; la Puebla de San Miguel es uno de los municipios de la comarca con mayor superficie forestal.

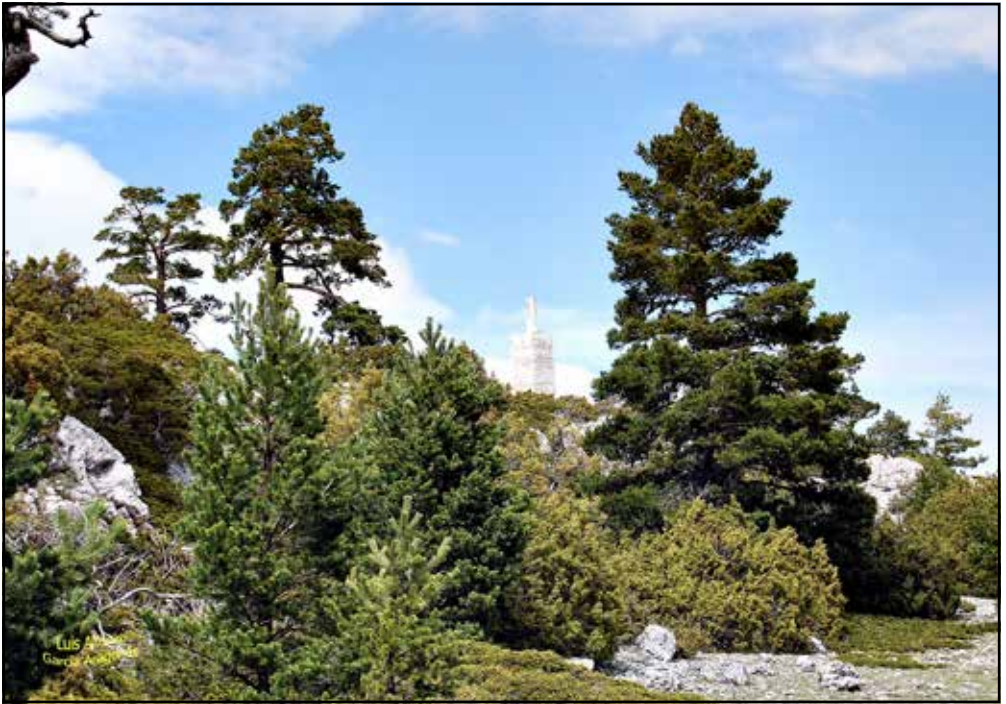
La escasa presión antrópica y la adecuada gestión de los recursos ha propiciado una notable diversidad vegetal, patente tanto en las distintas formaciones vegetales que cubren su término como en la presencia de endemismos íbero-levantinos o de árboles monumentales. Los sabinares son auténticas joyas forestales, únicas de la montaña mediterránea continental que arraigan en las condiciones más duras. Además, se pueden observar formaciones de ribera junto a las ramblas y cursos de agua.

### **Biodiversidad: Vegetación y Fauna**

Su gran diversidad de ecosistemas se debe a la diferencia de altitud que va de los 1.100m hasta los más de 1.800m, lo que favorece la convivencia de diferentes especies. Destacan tres masas arbóreas principales, el pinar, el sabinar y el carrascal, además de la existencia de otros conjuntos menores de quejigar, de vegetación de alta montaña, así como la presencia de tejos. No hay que olvidar que este Parque Natural cuenta además con 6 micro-reservas de flora, lo que da una idea de la singularidad e importancia medioambiental de toda la zona. Los bosques de sabinas albar forman uno de los hábitats más singulares de los que aparecen en el ámbito del parque. De especial interés es la presencia de ejemplares de gran longevidad, llegando algunos hasta los 1.200 años, conformando unos de los mejores grupos de estos ejemplares a escala mundial.

Destacar los maravillosos ejemplares de pino albar como el "Pino Vicente Tortajada" o de "Las Tres Garras", entre muchos otros de singular espectacularidad situados en la micro-





reserva del "Vago de la Culebra"; el bosque de pino negral que se encuentra en el paraje del Collado Buey o en el paraje de La Peguera el Tejo catalogado como monumental.

La biodiversidad botánica propicia que la fauna propia del Parque Natural esté representada por una gran variedad de especies, pues estos espacios forestales de alto valor, son el hábitat adecuado para el desarrollo desde quirópteros, aves rapaces, reptiles y mamíferos, consolidando un espectro muy diversificado.

### **Aspectos de Interés**

Destacar que existe una interesante oferta turística de casas rurales donde se puede pernoctar y pasar unos días para recorrer y profundizar en todo lo interesante que tiene este enclave natural. El entorno de La Puebla de San Miguel constituye una base ideal para la práctica de actividades de montaña, pues aparte de las rutas senderistas homologadas, existen otros itinerarios de gran interés paisajístico, etnográfico, patrimonial y medioambiental.

### **Situación, Datos y Recomendaciones**

#### **Acceso**

Para llegar a La Puebla de San Miguel, inicio de ruta, una de las opciones desde Valencia es por la CV-35 (Valencia-Ademuz) hasta Aras de los Olmos donde se toma la CV-355 y cuando lleguemos a Losilla se continúa por la CV-363. Desde Ademuz se puede llegar por camino asfaltado por Val de la Sabina y Mas del Olmo hasta llegar a La Puebla de San Miguel.



### Recomendaciones

Ruta que exige buena forma física, técnica y conocimientos de orientación, sobre todo en invierno por la posibilidad de que la nieve pueda cubrir en parte la señalización. Obvio es comentar que es una zona donde suele hacer bastante frío en épocas invernales por lo que hay que ir convenientemente preparado de ropa adecuada. Por su longitud hay que calcular la puesta de sol.

En época estival tendremos cuidado con las altas temperaturas y la insolación, llevando provisión suficiente de agua.

### Datos Técnicos

*Nombre:* PR-CV-138.1 Ruta del Alto de las Barracas.

*Tipo de sendero:* Circular.

*Longitud:* 19,6 kms

*Tiempo estimado:* 7 h 20 min

*Desnivel acumulado +:* 979 m.

*Altura máxima:* 1838 msnm.

*Altura mínima:* 1057 msnm.

*Dificultad:* Alta. Tipo de senda: La ruta recorre senderos, pistas y caminos.

### Descripción del Sendero

El itinerario propuesto recorre la mayor parte del PR-CV-138.1, pero sólo se refiere al recorrido circular con salida y llegada en La Puebla de San Miguel.

La ruta tiene su inicio al lado de la casa del forestal (WPT 01) donde está ubicado el panel indicador del sendero. Caminamos entre huertos, llegamos a un antiguo lavadero y continuamos en ascenso por el barranco del Chorro hasta la Fuente de Javandal (WPT 02).



Llegamos a una pista donde se pasa un abrevadero, continuamos haciendo zigs-zags e inmediatamente se ve el indicador para ir al mirador de Mira El Bueno.

Nº	Nombre	Altitud	Distancia	Tiempos
WPT01	Puebla de San Miguel	1057 msnm		
WPT02	Fuente de Javandal	1222 msnm	00.970 kms	0 h 30 min
WPT03	Las Blancas	1411 msnm	03.180 kms	1 h 30 min
WPT04	Barranco de Saladilla	1558 msnm	06.900 kms	2 h 30 min
WPT05	Collado del Buey	1706 msnm	09.220 kms	3 h 40 min
WPT06	Alto de las Barracas	1838 msnm	10.650 kms	4 h 10 min
WPT07	Pico Gavilán	1750 msnm	14.350 kms	5 h 20 min
WPT08	Desvío senda	1498 msnm	17.020 kms	6 h 45 min
WPT01	Puebla de San Miguel	1057 msnm	19.600 kms	7 h 20 min

(Distancias y tiempos acumulados, sin descansos)

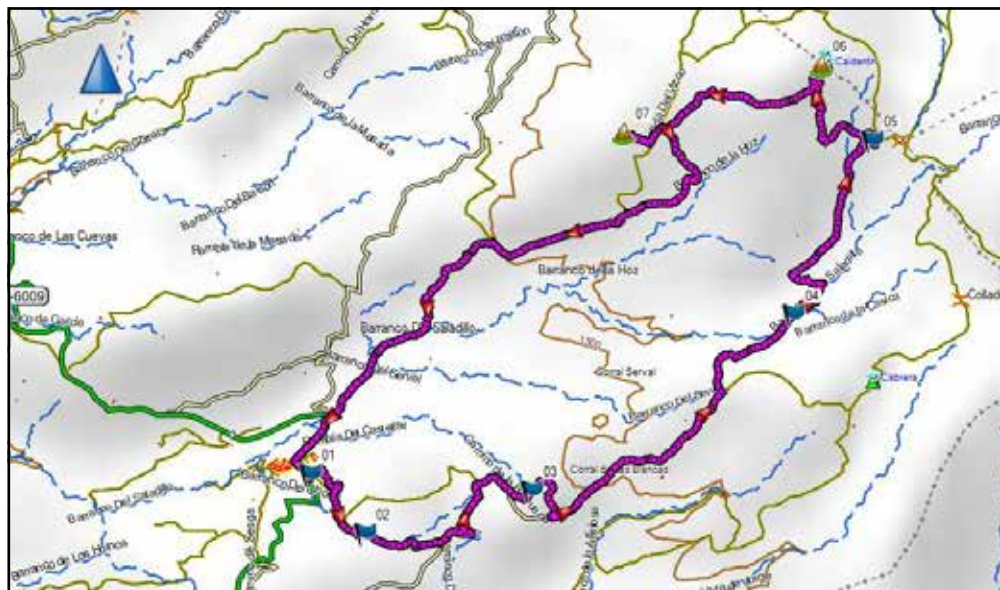
Continuamos por la pista y a 200 m giramos a la izquierda por un desvío señalizado a un bosque de ensueño que se llama Las Blancas (WPT 03) y que está formado por unos maravillosos ejemplares de sabinas centenarias, algunos con una antigüedad de más de 800 años. Aquí la parada y las fotos son obligación.

La señalización nos lleva hasta una fuente y otro abrevadero para volver a la pista de inicio. Continuamos hasta llegar a un nuevo desvío a la izquierda y que paulatinamente nos lleva en descenso por el barranco de la Saladilla (WPT 04) por la parte norte del valle.

La zona es muy bonita y agreste y hay que estar atentos las señales y mojones de seguimiento. Una vez en el lecho del barranco continuamos por el sendero hasta llegar a un nuevo abrevadero con señales blancas y amarillas.

Se llega a una intersección de barrancos, donde cogemos el de la derecha donde hay un poste indicativo que directamente nos lleva al Collado del Buey (WPT 05) donde tenemos un antiguo refugio que nos puede dar cobijo.

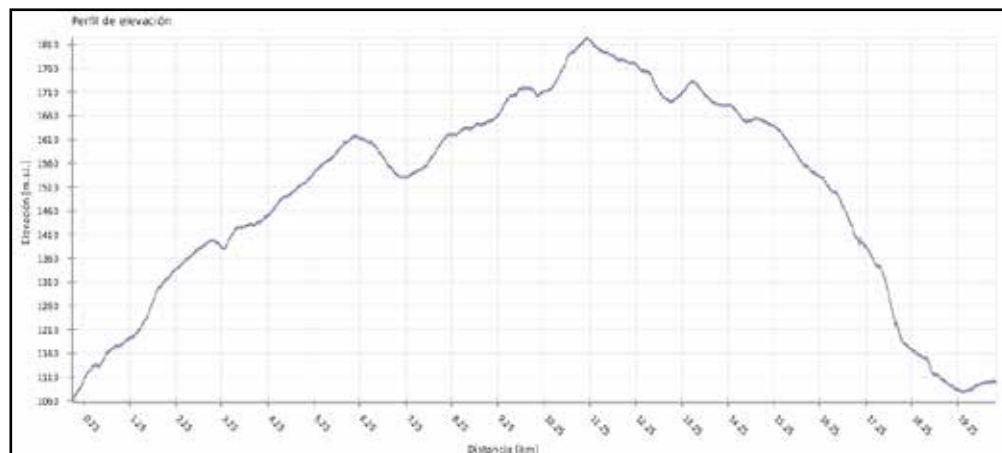




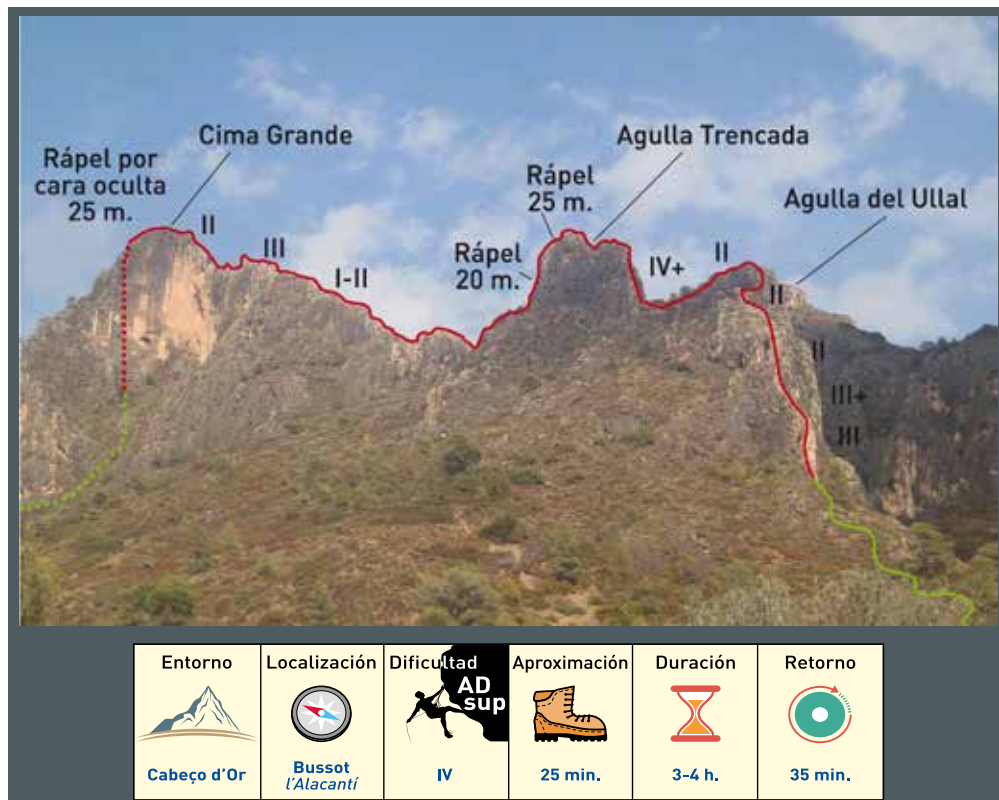
Desde aquí se puede ver el vértice geodésico del Alto de Barracas de 1838 msnm (WPT 06) y máxima altura de la Comunidad Valenciana. El descenso se hace en dirección al pico Gavilán donde hay una torre de vigilancia forestal que con sus 1750 msnm (WPT 07) es la tercera cumbre más alta de la Comunidad Valenciana.

Llegaremos al indicador del pino de Vicente Tortajada y Pino de las Tres Garras de 250 años de existencia. Una auténtica maravilla. Ya se camina en descenso siguiendo las señales del sendero, sin descuidarse en los giros (WPT 08) En la parte final, cerca de la Puebla, pasamos por la Ermita de San Roque entrando en la localidad y finalizando el recorrido (WPT 01).

*Luis García Aragonés*



## Cresta de las Jotas



Esta arista está situada en el magnífico paraíso de roca del Cabeço d'Or, en palabras del escritor y geógrafo Rafael Cebrián, se trata de "una alargada fachada occidental, bruscamente accidentada por paredes y espolones de blanquecina caliza y tintes rojizos. La diversidad de su morfología ha creado escuela de escalada, entre las de mayor prestigio de nuestra comunidad. Este colosal y abrupto bloque calizo se alza sobre un irregular paisaje de secanos, de bajas tierras y cerros surcados por pedregosos barrancos y tablas rocosas, antesala ya de la España seca".

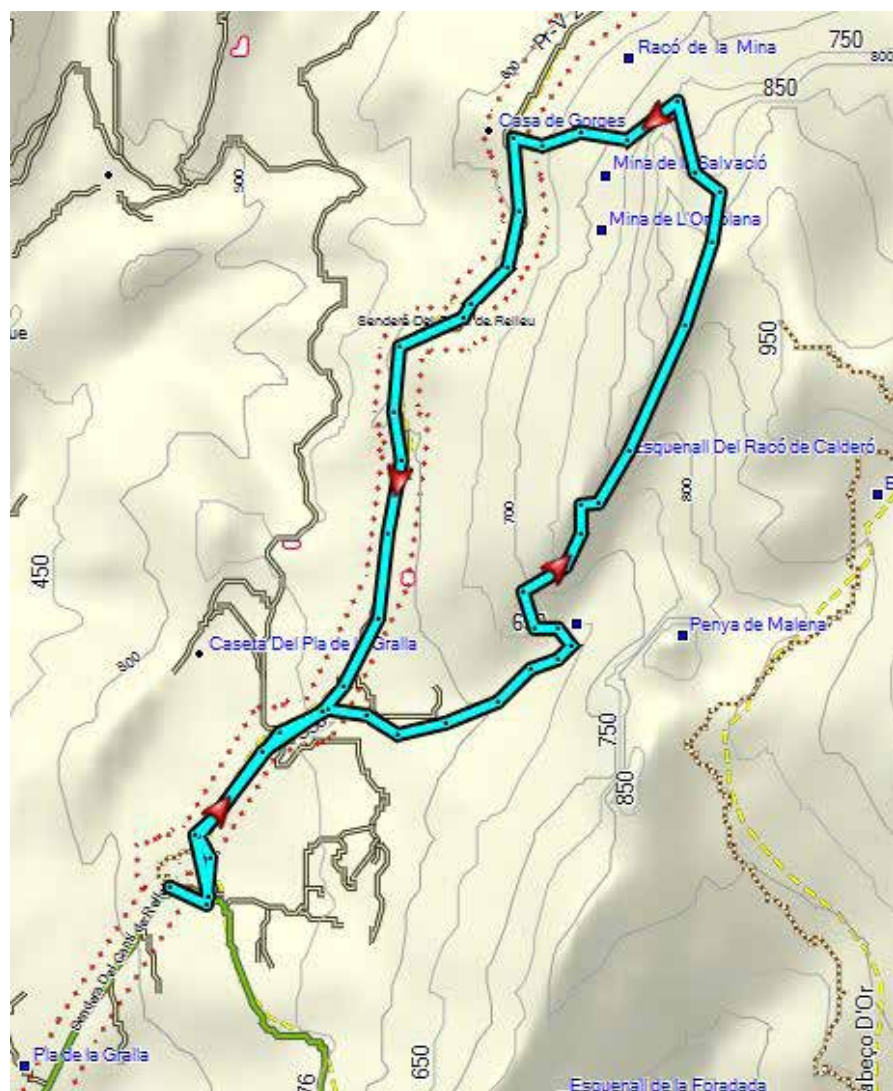
Puesto que nadie de los que la han frecuentado ha encontrado oro por allí podemos indicar que el nombre le viene dado más bien por la derivación de la palabra íbera "ur" (agua). Aunque otra hipótesis tal vez más romántica dice que son los colores ocre y dorados de alguna de sus paredes, especialmente al atardecer, los que dan nombre a la sierra.

En cualquier caso, para nosotros a día de hoy el auténtico tesoro del Cabeço d'Or es su magnífico paraíso de roca. A parte de multitud de vías de escalada de diversos estilos

y grados, cuenta con cuatro crestas y aristas de interés deportivo, la Arista Agulló, las Crestas de las Jotas, la Cresta de "les Coves" y la Cresta del "Esquenall de l'Asse".

En esta ocasión vamos a detallar el recorrido de la Cresta de les Jotes, seguramente la más conocida del Cabeçó d'Or. La cresta recibe su nombre de las iniciales de los aperturistas: Jesús Conejero, Jesús Blasco y Juan Agulló que la abrieron el 6 de enero de 1982.

La buena calidad de su roca, su mayor duración, los pasos cambiantes y variados y el magnífico entorno en que se ubica nos harán disfrutar de un recorrido que además nos ofrece la posibilidad de practicar diferentes técnicas de progresión para ir superando los bonitos filis y agujas que lo componen.



## Aproximación:

Desde las inmediaciones de la población de Bussot (Alicante) seguir las indicaciones a "Coves de Canelobre" por una pequeña carretera asfaltada que se dirige a la montaña. Aproximadamente un kilómetro antes de llegar a la zona turística de la cueva, aparece a mano izquierda una zona de aparcamiento donde podemos dejar el vehículo. Desde aquí nos dirigiremos andando al Raco del Seva por la pista de tierra que parte del aparcamiento, siguiendo las señales del PR.V-2. Justo tras una fuerte subida de hormigón sale un pequeño sendero a mano derecha que nos lleva al sector Sucina, donde abundan las vías de escalada deportiva de alto nivel. Poco antes de llegar a esta gran pared nos desviaremos a la izquierda en busca del evidente pie de la cresta que queda en frente (Tiempo: 25 min.).

## Descripción:

Se trata de una sucesión de filos y agujas de roca que con buena continuidad nos ofrecen una entretenida ruta de escalada en la Sierra del Cabeço d'Or.

La escalada se inicia con dos/tres largos de III+ que nos dejan sobre la Aguja del Ojal, característica por el enorme puente de roca que atraviesa la pared. Seguiremos por terreno fácil hasta el pie de l'Agulla Trencada. El siguiente largo comienza con el paso clave de la cresta, una placa algo difícil de proteger en su inicio pero que en cualquier caso no supera el IV+.

Para proteger dicho paso nos será útil algún friend pequeño. Desde lo alto de l'Agulla Trencada seguiremos avanzando hasta que la cresta empieza a descender para encontrar un descuelgue de cordinos en un puente de roca a mano izquierda de la marcha. Desde este punto debemos hacer un primer rápel de 25 m. que nos deposita en una pequeña explanada y desde la que buscaremos nuevo rápel de 20 m.



La cresta tiene continuidad por terreno fácil pero con continuos pasos expuestos hasta alcanzar la Cima Grande. Desde ella destreparemos unos 50 m. hasta una pequeña explanada donde hay una reunión, algo escondida y equipada con dos parabolts junto a una pequeña sabina. Desde aquí descenderemos con un último rápel de 30 m. (Tiempo: 3-4 h.).

## Escapes:

Los más evidentes están después de superar la Aguja del Ojal y la Aguja Trencada.

## Equipamiento:

Cordinos en puentes de roca, clavos y estacas antiguas, descuelgue con parabolts para el último rápel.

## Material:

Cuerda, juego de empotradores, friends variados, expres largas, cordinos y cintas, mosquetones, asegurador-descensor, pies de gato y casco.

## Retorno:

El último rápel nos deja en una pedrera con continuidad de senda por donde, de manera evidente, volveremos a la pista de aproximación. Tomando la pista a mano izquierda volveremos al punto de inicio.

Tiempo: 35 min.

*Joan Crespo Sempere*

**Autor:**

Joan Crespo Sempere

**Fotografías:**

Isidoro Muñoz Sánchez

Reseña incluida en la guía  
publicada recientemente:

**“23 CRESTAS Y ARISTAS DE LA COMUNIDAD  
VALENCIANA”.**

**P.V.P. 10 €**

Más información sobre la guía y sobre crestas  
de nuestras montañas en la página de **Facebook:**  
**Crestas y Artistas de la Comunidad Valenciana.**



# La mujer montañera y su soledad

Una y otra vez nos movemos por la fina y delgada cuerda floja. Estamos ante la decisión meditada de continuar en la brecha de presionarnos a nosotras mismas o abandonarnos a esa apatía que aparece cuando menos te lo esperas.

Si, ya hartas de oír que somos contradictorias, demasiado reflexivas, que le damos a todo demasiadas vueltas y que necesitamos tener aquello que hacemos bajo control...Este es un aspecto a diferenciar, mismas situaciones y actividades se ven analizadas de forma diferente si son hombres o mujeres las que las realizan. Y esto me parece tan ridículo... somos como somos, cada uno con su diferente carácter, su diferente forma de sentir, de gestionar un mismo hecho y la solución está en ser honestos, no en una cuestión de sexos.

La montaña siempre nos pone en el lugar adecuado, nos dice que ese espacio común es eso, común e igual para todos y de eso se trata, de mantenerse en esa permanente cuerda floja ante inquietudes, ante aquello que interiorizamos a nivel individual y/o en compañía de otros.

Cada mañana es una vivencia diferente, llena de variables diferentes y en esa capacidad de adaptación nos vemos inmersos para poder realizar la actividad que más nos gusta y sentirnos libres en nuestros montes. Aquello que nos gusta es salir ahí fuera, enfundarnos el traje de libertad, ponernos las gafas que divisan el horizonte y que cada paso provoque una nueva motivación.

Cuántas veces nos cuestionamos nuestras capacidades y ello genera un bloqueo



que nos impide avanzar y disfrutar de lo que hacemos. Somos grandes amigas de la soledad, de momentos que o los buscamos o no los tenemos, somos expertas malabaristas de horarios de trabajo, intentar conciliar todo para para que nadie sienta un vacío y siempre, siempre, sabemos renunciar y lo que conlleva. No siempre estamos dispuestas a hablar sobre aspectos tan extrañamente normales que suponen en muchos casos un ejercicio profundo de autoanálisis. A través de nuestra evolución y maduración como mujeres a nivel personal son muchos los años en los que nos inculcan socialmente a depender siempre de otros para poder realizar según qué actividades. El mundo de la montaña, de la naturaleza, de lo que supone estar al aire libre nos da en momentos diferentes de nuestra existencia vivencias diferentes. Una experiencia tardía que afortunadamente está cambiando, y mucho, en las nuevas generaciones.

La montaña me ha aportado tanto a nivel humano, tanto...Cierito que sigo cada



día en un proceso de aprendizaje, pero la soledad, mi soledad ha resultado enormemente terapéutica. Todo ser humano tiene sus altibajos y en ellos intentamos encontrar nuestros propios refugios para recuperar confianzas perdidas, seguridad y un poco de determinación. Siempre he creído que la vida no está dividida en compartimentos estancos, todo está interconectado y al final recurrimos a aquellas cosas tan simples y sencillas que nunca creímos poder aplicar a nuestra manera de vivir. Lo trascendente debe permanecer en nuestro interior, en nuestro modo de hacer y vivir.

La mujer que se aferra a la montaña por propia decisión, convicción y deseo acaba generando una necesidad, en sí misma, de contacto directo con un mundo de sensaciones. Ese frío en la cara al bordear una cresta, el calor y humedad intenso entre árboles o toda esa diversidad de olores y colores que una senda te regala cuando las gotas de lluvia hacen su aparición. Las frías aguas de un barranco que despiertan cada parte de tu cuerpo, la nieve en un descenso donde se funde velocidad y control muscular, escalar y experimentar cada uno de esos movimientos tan exactos y la dosis de adrenalina que produce... No dista mucho entre hombres y mujeres la manera en cómo nos abordan cual cascada de emociones todas esas sensaciones, pero si es cierto que una mujer repara en aspectos no tanto físicos.



Nuestra soledad nos regala una montaña llena de sueños, de ilusiones, de todo aquello que es "nuestro" por ese breve instante y lo maravillosas y completas que nos hace sentir.

Mis pensamientos son mis mejores compañeros, pero no debo olvidar ni quiero renunciar lo bonito de compartir junto a otras personas de lo mismo, pero no del mismo modo. Con mis seres queridos y amigos, algo tan valioso a lo que me entrego a ciegas y sin reservas.

En algunas de mis carreras me he encontrado sola frente al medio y he mirado a mi alrededor sin sentir miedo, sin sentir que era incapaz, pensando sólo en mí, en ese instante y en poder saborear a cada paso todos los pensamientos y reflexiones que meses atrás me abrumaban. Y allí, mi soledad y yo éramos una, agradablemente acompañada de todo lo que el entorno tiene de hermoso. No negaré que ese vínculo un tanto bucólico las mujeres lo vivenciamos más a flor de piel, ni mejor ni peor que los hombres, pero si diferente.

Cada día al coger la mochila y perderme en estos montes que me rodean y son mi casa, pienso en todo lo adquirido, en todo lo que es solamente mío y entonces le hablo a mi soledad y le agradezco enseñarme tantas cosas. Veo a todas esas magníficas mujeres montañeras, sea cual sea la disciplina que practiquen, sean o no deportistas de élite, las observo y todas tienen esa especial mirada, mirada de entrega y sobre todo de pasión.

Nadie puede cuestionar nuestra valía, nuestra bravura, nuestro coraje por el hecho de abandonarnos a todo lo que a nivel de "piel" la montaña nos aporta. En esa soledad he sido capaz de tener conversaciones con personas que ya no estaban en mi vida, he sido capaz de darle un vuelco

a una situación personal y esa soledad me ha enseñado calma, paz, conciliar en lugar de pelear y revertir un momento duro y oscuro en algo positivo y clarificador.

Sí, las mujeres y nuestra soledad en esa montaña hermosa nos hace maduras, sabias, valientes, seguras y decididas, pero no por ello dejamos de tener nuestros miedos al igual que el resto. Hay que aprender a saber instalarnos en esa soledad porque a partir de ella el saber estar en compañía es un valor maravilloso en nuestro camino diario.

Me gustaría agradecer a mi soledad el empujón hacia otros horizontes, a conocer espacios y tiempos desconocidos, a saber que el equilibrio es necesario y por ello requiere de ejercitarlo para poder disfrutar junto a los tuyos. Nada es insignificante y todo es posible, la montaña es una enseñanza constante y así es como la vivenciamos.

*Isabel Bernal Montesinos*



# Integral a la arista de Castelletts



Hace unos cuantos años ni nos fijábamos en estas formaciones. No tenían la dificultad como para llamar nuestra atención. Actividades relegadas a los días de frío, lluvia o para aprovechar alguna de las escasas nevadas del levante. En resumen, cuando no se podía escalar.

Aún entonces, la arista de Castelletts ya tenía un nombre, más que un nombre, un aura de dificultad, de ser una actividad muy larga y muy difícil hacerlo en una sola jornada. Además muy poca información o ninguna, hasta que aparecieron los croquis manufacturados de Salvador Guerola, que no hicieron sino poner más leyenda al asunto, ahora sí que aquello parecía difícilísimo y, por supuesto, a la vez, atrayente.

Gracias, y realmente digo gracias, a temas profesionales, empezamos a fijarnos más en este tipo de actividades. A disfrutar de los paisajes y vistas que ofrecen, a apreciar sus aéreos pasajes. La posibili-

dad de juntar una actividad aeróbica con el disfrute de trepadas y destrepadas en un ambiente de montaña.

Poco a poco fuimos haciendo todas aquellas que conocíamos y las que no, y la idea de darle un buen intento a la de Castelletts en el día no sólo seguía en la cabeza sino que crecía.

*“Tenemos que hacer los tramos para controlarlos y dejar agua escondida.”* La frase más recurrente acerca de la arista.

Pero lo de hacer los tramos por separado no llegaba, alguno fuimos conociendo por motivos más profesionales que por conocer la arista, es lo que tiene vivir de la montaña, no te queda mucho tiempo para tus actividades.

Este verano, junto a Javi la idea se repetía y cada vez era más grande y firme: *“Este otoño le damos un pegue a Castelletts.”*

En Septiembre llegó a nuestras manos la guía “23 crestas y aristas de la Comuni-

Adjunto un cuadro con los datos técnicos de la actividad. No es lo que recomendamos, es como lo hicimos nosotros.

#### - LONGITUD Y DIFICULTAD:

La longitud total (lineal) de la arista (distancia reducida) es de 4km y medio.

La dificultad más alta en pasos aislados es de 6b/A1. La dificultad general es de tercer o cuarto grado con tramos más o menos cortos de V, V+.

El rapel más largo es de 60m. y hay varios de entre 40 y 50m.

#### - HORARIOS:

El Realet: 1h 30'. Al Pas de López: 2h 30'. Fil de Ganivet: 2h 30'. Central: 1h 30'. Ventana: 2h. Penya Chata: 1h 15'. Paradas: 30' cada tramo, 3h. TOTAL: 14h 15'

#### - MATERIAL:

Una cuerda de 60m y 9mm. Un cordino de 60m y 6mm (ensacado). Juego de Link Cam (cuatro friends). Cuatro cintas extensibles (60cm.). Tres mosquetones de seguro y dos cintas de 120cm. (Por persona). Guantes para los rapeles recomendables (para rapelar con dinámico, indispensables). Casco y arnés (por supuesto). Los pies de gato los llevábamos pero no los usamos en todo el recorrido.

La información más completa y detallada para poder contrastar y decidir cómo hacerlo lo podéis encontrar en la guía "23 crestas y aristas de Comunidad Valenciana" de Joan Crespo Sempere, una buena publicación llena de información.

dad Valenciana" y gracias a esta, la arista de Castelletts empezaba a tener forma. Una forma de actividad larguísima, pero por lo menos con forma. Si alguno recuerda (seguro que sí) los croquis de Guerola, no se sabía muy bien si se leía de izquierda a derecha, de derecha a izquierda, de arriba a abajo o de abajo a arriba. Y sin ningún tipo de crítica, al revés, arduo trabajo el de hacer croquis de algo tan complejo y largo.

Y al final pudimos coincidir, que esto de vivir a quinientos y pico kilómetros de distancia no pone las cosas fáciles para estas ideas...

Hicimos cuentas. Uniendo los seis tramos de la arista, según la nueva guía, salían treinta horas, por otras actividades sabíamos que estos tiempos los podíamos bajar, pero había que contar con que al ir uniendo tramos también te vas cansando y puedes ir más despacio. Las cuentas nos salían que bajar de veinticuatro horas no era complicado, pero que no nos alejaríamos mucho de este tiempo.

El tramo uno, o del Realet, y el tramo cuatro, o Fil de Ganivet, los conocíamos, el resto íbamos a vista.

Con estos datos decidimos empezar a las doce o doce y media de la noche. Lo de hacer coincidir nuestros calendarios y que además hubiese luna llena, se habló, pero era ciencia ficción. Frontales, paciencia y con cuidado.

El primer tramo iríamos de noche, nos amanecería a mitad del segundo tramo, el más complejo, el resto avanzar poco a poco e intentar que nos coja otra vez la oscuridad en el último tramo, el más fácil tanto técnicamente como para orientarse. Este era el plan.

*"¿Y el coche? ¿Cómo hacemos la combinación para volver?"*

Demasiadas complicaciones. Vamos a hacer la arista de momento y después veremos qué pasa. ¡¡Tampoco será tan grave la vuelta dándonos un paseo... ignorantes!!

A las doce estábamos al pie del Realet, un poco de agua y algo de picar, pre-



parar trastos, últimas miradas a la guía (nuestra brújula, en toda la actividad) y a las doce y media a darle caña.

Una luna bastante grande nos acompañaba.

*“¡¡Genial, tendremos referencias lejanas!!”*

Nos duró lo que dura un suspiro, enseguida desapareció en el horizonte. La luz del frontal nos acompañaría toda la noche y la única referencia lejana sería la luz del observatorio de Aitana.

Enseguida llegamos a la ante cima del Realet donde nos encordamos para empezar uno de los tramos más afilados de la arista. Cumbre del Realet y un poco más allá el rapel que te deja en el collado. Seguimos y terminamos el tramo en la pequeña V.

Un poco más adelante, ya en el tramo hasta el Pas de López, hacemos la primera parada, decidimos hacer una parada de media hora tras cada tramo. Miramos el reloj y nos sorprende la hora y media que hemos tardado en hacer el primer tramo y un poco más. Por un lado es uno

de los tramos que conocíamos pero por otro enseguida nos damos cuenta de que la noche nos va a acompañar mucha más arista de la que calculábamos.

Todo el tramo hasta el Pas de López se convierte en una prueba de navegación, con los ojos más puestos en la guía que en la arista. En algún momento nuestra gran referencia lejana (la luz de Aitana), deja de estar a la izquierda para estar a la derecha. Error, estamos volviendo!!! Media vuelta y al camino. Realmente los tramos que más fácil es perderse son los cortos tramos de transición de la arista en los que te metes en el bosque y pierdes el camino que marca el filo de la arista. Estos tramos están en el Pas de López, el resto es muy claro.

Ya pasado el largo que da acceso al Fil del Ganivet hacemos la segunda parada, desde la anterior parada hemos tardado dos horas y media y en total llevamos cuatro horas y media. Cada vez estamos más sorprendidos de cómo van saliendo los tiempos y a la vez que anima para ir más deprisa.

El tramo del Fil de Ganivet es un tramo complejo en el que hay múltiples subidas y bajadas, a mitad de tramo empieza a asomar el sol. Por un lado nos da buen rollo, apagar frontales, templar el cuerpo y poder tener una visión más general de todo lo que nos rodea. Por otro tenemos el calor que pueda desprender y lo que es peor, el agua que exija ese calor. Decidimos llevar cada uno un camel de litro y medio más una botella extra por persona de otro litro y medio, a priori tres litros puede parecer agua suficiente pero el que ha sufrido los rigores de las infernales levantas sabe que tres litros los sudas en un momento.

Acabamos el Fil con el gran rapel del pino. Para la próxima prometo llevar un serrucho y podar un poco las ramas bajas del pino, aparte de favorecer el crecimiento del árbol quedara un rapel como mandan los cánones y no uno en el que tengas que ir sorteando ramas para no sacarte un ojo.

Descanso en el collado y a buscar los largos de entrada para el próximo tramo, es el tamo de escalada más largo de toda la arista, dos largos de V y V+ que

a priori no son fáciles de localizar pero en cuanto nos acercamos a la pared se intuye el camino. Nosotros estos largos los decidimos hacer uno por uno, la cuerda de 60m llegaría como para empalmarlos pero la escasez de material, cuatro friends linkcams y cuatro cintas extensibles, y los largos no muy rectilíneos hacen que decidamos dividirlos.

Bonito tramo de arista, muy diferente al anterior, más sosegado y más claro. En una hora y media terminamos con el rápel de sesenta metros que finiquita el tramo en la gran V.

A por el tramo de la ventana. Última dificultad de la arista ya que lo que queda una vez acabado esto es un simple paseo comparado con el resto. Pero para llegar allí primero hay que pasar por el tramo más difícil de la arista (6b o A1) y disfrutar de pasajes como el que da nombre al tramo, la Ventana, un perfecto agujero redondo que atraviesa la arista de lado a lado.

Vamos progresando y sin fijarnos nos pasamos el rapel que da acceso a la travesía de 6b, volvemos y comenzamos el corto rapel, pero en vez de detenernos en la reunión de abajo comenzamos a pasar la travesía cosiendo los seguros de este pasaje, al final el tramo de 6b lo convertimos en un rapel pendular y lo resolvemos bastante rápido.

Terminamos el tramo con un susto, en el rápel que da fin a este se nos enganchan las cuerdas y aunque al final se resolvió rápido y bien, hubo un momento de duda en el que pensamos que íbamos a perder muuuucho tiempo.

Después de nuestro descanso de media hora miramos el reloj, llevamos trece horas y Peña Chata esta a tiro de piedra. Esto ya está hecho y después de la que nos hemos pegado nos tomamos la licen-



cia de vender la piel de loso antes de cazarlo. El último tramo se convierte en un ligero paseo de conversación y de comentar la jornada.

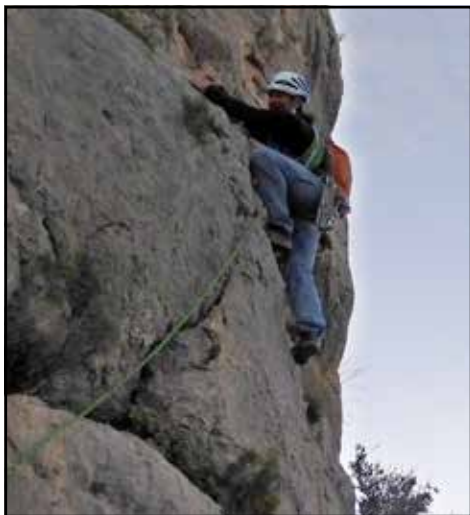
Rematamos en la cumbre de Peña Chata a las tres menos cuarto de la tarde, catorce horas y cuarto para la totalidad de la arista. El día nos ha acompañado, unas nubes han hecho que el litro y medio extra que llevamos ni lo toquemos y que hayamos podido disfrutar de una jornada con temperaturas agradables. Una experiencia magnífica y una actividad bonita, disfrutona y relativamente asequible si nos movemos ágiles por este tipo de terreno. Ahora queda el capítulo del regreso. Ese punto que dejamos colgando por pereza de preparar y que ahora había que enfrentarse a él.

Comenzamos a descender por la carretera hasta la cadena que corta la pista y allí vemos un coche y oímos unas voces de un grupo que viene en esta dirección. Hacemos como que ha coincidido nuestro bocadillo con su aparcamiento y según llegan, los asaltamos. Un jovial grupo de belgas que están de viaje de

escalada se apiadan de nosotros y nos llevan hasta el coche.

A medida que vamos bajando nos vamos dando cuenta de lo que habría supuesto llegar andando hasta el coche, diez interminables kilómetros de carretera asfaltada, que no suena a tanto, pero después de la que te has pegado, no apetece nada.

*Miguel Anta*



# Habilidades de un buen líder en actividades por montaña



Cuando realizamos actividades en montaña lo hacemos por lo general en grupo por lo que de forma natural aparece un líder que organiza y guía al resto. Si por el contrario no existiese ese líder o éste no supiera actuar como tal aparecerían problemas entre los componentes del mismo lo que dificultaría el desarrollo de la actividad.

Pero como todo el mundo sabe no todos los líderes de un grupo son iguales y aquí entra no sólo la experiencia y capacidad técnica, que indudablemente influyen, sino que además existen una serie de capacidades, habilidades sociales y hábitos que algunos líderes poseen que les hacen destacar entre el resto.

## Gestión emocional antes, durante y después de una actividad

Un buen líder es una persona capaz de gestionar sus propias emociones, y para ello antes debe conocerse así mismo y saber cómo reacciona en situaciones de estrés, euforia, tristeza, etc. pues estos estados emocionales incluyen en nuestra toma de decisiones y forma de actuar en las actividades que realizamos.

Y en segundo lugar debe ser capaz de conocer en qué estado emocional se encuentran los componentes del grupo al que lidera.

## Pautas para gestionar emociones

Nuestro estado emocional se crea a partir de creencias, vivencias pasadas y pensamientos que modifican nuestra corporalidad y respiración, y van a influir en nuestra forma de actuar posterior.

Un ejemplo: cuando nos encontramos tristes y agotados después de haber intentado hacer cumbre sin conseguirlo finalmente, tendemos a echar los hombros hacia adelante y agacharnos, e incluso si estamos sentados tendemos a encogernos. Pero si la actividad no ha terminado aún tendremos que recuperarnos y continuar para ser capaz de llegar hasta el coche.

## ¿Pero qué puedo hacer yo para modificar mis emociones o las emociones de mi grupo?

Para cambiar nuestro estado emocional podemos en primer lugar **beber agua**, lo que nos ayudará a relajarnos, y decirle a nuestro cerebro reptiliano que no nos encontramos en una situación de peligro pues si así fuera no nos pararíamos a



beber agua. Como tampoco lo haría un antílope que está siendo perseguido por un león.

**Cambiar nuestra postura corporal** nos ayudará a cambiar nuestras emociones, es decir, si estaba agachado y con los hombros hacia adelante, me incorporaré poniéndome recto y subiendo los brazos hacia arriba lo que ayudará a mi corazón a llevar más sangre oxigenada por todo mi cuerpo incluido mi cerebro, proporcionándome más opciones y oportunidades.

**La respiración** es fundamental para cambiar nuestro estado, un ejercicio de respiración para conseguir estar calmado y más tranquilo puedes realizarla inspirando en 4 tiempos, aguantando 4 tiempos, soltando en 4 tiempos y aguantando sin aire 4 tiempos para después volver a

realizar el ejercicio al menos durante unos minutos para conseguir modificar tu respiración inicial.

**La música y el movimiento** modifican también nuestro estado emocional por lo que otra opción es cantar alguna canción (animada, relajada, etc. en función del estado emocional al que queramos acceder) de forma individual o grupal a la vez que realizamos algunos movimientos.

Existen también **ejercicios** específicos **para generar estados de alto rendimiento** y conseguir estar más centrado o centrar al grupo, más relajado o lo que cada uno quiera en función de la necesidad. Este tipo de ejercicios deben realizarse al menos en un principio con una persona especializada que compruebe que realmente se están consiguiendo estos estados de alto rendimiento.





Personalmente antes de realizar mis actividades grupales cambio el estado emocional de los participantes con ritmos específicos, dinámicas y actividades para generar estados de alto rendimiento, lo que ayuda al grupo a estar más unido y centrado antes de comenzar la actividad en cuestión.

### **Comunicación efectiva**

Un buen líder es aquel que se comunica de forma efectiva consigo mismo y con su equipo. Es decir, tiene una actitud positiva y su voz interior no le boicotea constantemente sino que le apoya y ayuda antes del desarrollo de su actividad y desaparece cuando se realiza la actividad en cuestión.

Un ejercicio sencillo para eliminar la voz interior consiste en aumentar y subir el volumen del diálogo interno (lo que te dices a ti mismo) hasta que casi sea insoportable y después de forma repentina dejas la lengua pegada al paladar. ¿Qué ha ocurrido?

La comunicación con el grupo de ser efectiva y debe realizarse de forma asertiva dejando claros los objetivos, formas de actuar, etc. pero sin que los miembros del grupo se sientan heridos o molestos. Una comunicación efectiva debe además tener en cuenta la comunicación verbal y no verbal, esto supone un conocimiento más exhaustivo del tema por lo que no me detendré en ello.

Además, y para comprobar que se han comprendido los mensajes correctamente debe existir feedback y preguntas poderosas del tipo: Lo que has querido decir es... ¿Puedes repetirme por favor lo que te he comentado para comprobar que me he explicado correctamente?

### **Escucha activa**

Si es importante la comunicación, aún lo es más la escucha activa, esto significa escuchar atentamente a los miembros de

nuestro equipo. Para ello debemos escuchar sin interrumpir para no cortar las ideas de la persona que habla, y sin que exista diálogo interno en nuestra cabeza.

Debemos prestar atención a todas las opiniones (incluso a las que están en contra de lo que queremos hacer) pues nos ayudan a ampliar nuestro mapa mental ayudándonos a considerar otras opciones. Toda opinión puede ser importante a pesar de que en un principio pueda suponer una obviedad o algo disparatado pues en un momento dado pueden ser interesantes.

Por ejemplo si alguien pregunta al líder del grupo si ha cogido un frontal, obviamente lo habrá hecho si va a hacer actividad en montaña, pero por prisas o despitete puede haberlo olvidado.

### **Foco**

Centrar la atención debe ser prioritario en momentos determinados cuando estemos realizando una actividad que puede conllevar un riesgo mayor como por ejemplo un cambio de aparatos en una reunión para hacer un rápel, debemos tener una atención focalizada obviando conversaciones o distracciones que pudieran provocar que cometamos un fallo que podría ser mortal.

Sin embargo, el líder debe tener también en cuenta que esta atención focalizada puede ser perjudicial para él pues si en ese momento cayese una piedra probablemente no la vería por lo que es importante contar como decía anteriormente con las opiniones del resto del grupo o equipo.

### **Liderazgo**

Liderar significa ser capaz de guiar al grupo,

### **Resumiendo, los buenos hábitos son los que hacen al buen líder**

Un buen líder tiene incorporados en sus actividades los siguientes hábitos:



- Planificará la actividad y se preguntará si dispone de toda la información y material que necesita para el desarrollo de su actividad antes de la realización de la misma.
- Preguntará a personas que ya han realizado la actividad antes y se informará sobre cómo se encuentra la zona actualmente.
- Escuchará de forma activa las opiniones sin juzgarlas.
- Tomará consciencia de sus propias emociones y de las de los participantes de su grupo antes, durante y después de la actividad. Para ello se hará preguntas del tipo ¿cuál es mi estado emocional en el momento de la planificación de la actividad? ¿Me encuentro emocionalmente bien preparado para realizar la actividad? De no ser así modificará el día de la actividad o la propia actividad.
- Será capaz de modificar en un momento dado su propio estado emocional y el de su grupo.
- Mantendrá una comunicación asertiva con cada uno de los miembros del grupo.
- Hará preguntas poderosas para comprobar que su comunicación es efectiva.
- Conocerá o será capaz de ver las fortalezas y debilidades de los componentes del grupo y en función de ello delegará o distribuirá tareas.
- Pondrá foco en aquellos momentos más delicados evitando distracciones.
- Reflexionará después de las actividades sobre las situaciones que han acontecido durante una actividad para conocer cuales fueron las emociones vividas, el estado físico de los participantes, si la actividad era adecuada, etc.
- Automatizará comportamientos para mejorar la seguridad.
- Seguirá formándose indefinidamente.

*Alba Sánchez*

*Lda. Ciencias Ambientales, técnico deportivo, coach Deportivo y Personal, practitioner PNL Classic & New Code e international Coach, certificado por: John Grinder - Michael Carroll - Carmen Bostic St Clair - [www.sueñoactivo.com](http://www.sueñoactivo.com)*



# Montañismo con niños. Aprende, enseña, disfruta...

Ya es asumido por todos que una de las mejores herramientas para evitar accidentes en nuestras actividades de montaña es la planificación de las actividades. Analizar bien el objetivo de la actividad, calcular la dificultad y averiguar si estamos preparados técnica y físicamente para afrontarla, los horarios y el material adecuado para realizar la ruta o actividad, el número de participantes, la experiencia y la meteorología son algunos de los factores a tener en cuenta para una correcta planificación, pero *¿qué pasa cuando analizamos la edad?*

Tenemos claro que un montañero experimentado, adulto y responsable de sus propios actos requiere una planificación al uso, pero... toda la planificación a la

que habitualmente estamos acostumbrados se va al traste cuando hablamos en realizar actividades con esos "montañeros menudos", los niños que, a muchos de nosotros nos acompaña en esta vida mezclada entre padres y montañeros.

Existen muchos tipos de acciones y actividades con menores: deportivas, juveniles, educativas y familiares, me centraré en estas últimas por ser las actividades con nuestros propios hijos o familiares las que considero más difíciles de programar y planificar, ya que en ellas encontraremos en numerosas veces, sentimientos enfrentados entre mis objetivos como montañero, mi precaución como padre o madre, las dudas de la otra parte adulta de la estructura familiar y por supuesto de los



propios niños, sus objetivos, sus inquietudes y necesidades.

El Comité de Seguridad FEDME (<http://seguridadfedme.es/>) ha sacado una serie de fichas que nos ayudan a la programación y siguiendo su misma estructura podemos hacernos a la idea de lo que tendremos que hacer para una actividad de montaña con niños.

Siempre que estemos pensando en realizar una actividad con los más pequeños de la casa tendremos que tener claro aquellos aspectos más importantes en cuanto a prevención y llevar todas las opciones cubiertas:

La primera pregunta a plantearse en casa es ¿Qué actividad vamos a realizar?, para ello tendremos en cuenta varios factores, pero sin duda, el más importante y difícil de analizar es el objetivo. Averiguar qué pretendo con esta actividad para mí y para los niños nos ayudará en no caer en el gran error de planificar una actividad que YO quiero realizar y en la que uso de excusa a los niños para ir.

Cuando hay niños en casa, tenemos que tener claro que nuestra actividad como montañeros ahora se debe dividir en dos y marcar bien cuáles serán las actividades que Yo realizaré y cuales voy a realizar en FAMILIA.

La presencia de nuestros hijos en nuestras actividades no hace otra cosa que modificar nuestras preferencias y generar una falta de atención clara en lo que estoy haciendo por lo que el riesgo de sufrir accidentes al estar más pendiente de los niños que de mis acciones provocará faltas de atención y posibles accidentes.

Teniendo esto claro debemos analizar al objetivo real de los niños e irles introduciendo en las actividades de montaña



poco a poco y que sean ellos los que disfruten de su día de actividad.

Un simple paseo al aire libre donde los niños en compañía de su familia y/o amigos puedan descubrir cosas por sí mismos no necesita de grandes paisajes ni dificultades para tener éxito.

Una vez analizado nuestro objetivo común debemos ser conscientes de las capacidades del grupo, tanto físicas como técnicas y teniendo presente unas cosas. Los más pequeños van a tener más dificultad a comunicarnos su estado por lo que deberemos ser nosotros los que conozcamos a la perfección los límites de cada uno.

Técnicamente los niños aún no han adquirido todas sus destrezas y físicamente no están preparados para largas distancias por lo que las actividades deberán ser de una duración y distancias asumibles por ellos y lo que resulta más importante en edades tempranas, entretenidas y divertidas.

El valorar los horarios también es un punto a tener en cuenta. Los ritmos con niños son mucho más inestables y la hora de salida y los tiempos de parada son mucho más difíciles de prever, tenemos que contar que tendremos numerosos imprevistos que aumentarán los plazos y tiempos de espera y descanso.

En cuanto al material existen varias modificaciones: Al material individual e imprescindible que por tratarse de una actividad en montaña deberemos de llevar nosotros, se unirá el necesario por cada uno de los niños y que ellos por peso y/o volumen no puedan transportar. Un niño no gasta más que un adulto, pero si es cierto que no puede ni debe transportar todo lo necesario.

En la valoración de los peligros y las medidas preventivas debemos ser conscientes de que por el mero hecho de llevar con nosotros a la gente menuda tenemos más precursores de accidentes: La inquietud, las ganas de conocer y explorar cosas nuevas, la inexperiencia y la falta de percepción dl peligro hace que además de estar pendiente de nuestras actuaciones tengamos que atender y vigilar las acciones de los más pequeños. Esto origina una falta de atención al resto de la actividad y un cansancio extra, por lo que deberemos tenerlo previsto.

Resaltar un último punto como principal...

Hay que tener en cuenta que las montañas siempre estarán ahí. Una actividad con niños es para enseñar, disfrutar y aprender.

*Alberto Sánchez*



### Trucos y herramientas para hacer montañismo con niños:

- 1) Realizar actividades de forma progresiva: Debemos introducir a los más pequeños poco a poco en el mundo de la montaña. Excursiones cortitas cerca de un entorno conocido para después ir realizando salidas más exigentes, más alejadas del entorno urbano al que están acostumbrados e introducir de vez en cuando pernoctas acompañados de más niños o en grupo.
- 2) Hacerles partícipes desde el principio: Deben de conocer que actividad van a realizar, buscar información en libros, guías o en internet, localizar el lugar en un mapa y rellenar a su manera la ficha de planificación, nos ayudará a que el niño vaya más a gusto y esté más entretenido durante la actividad.
- 3) Preparar y llevar su propia mochila: El niño debe de llevar su propia mochila desde las primeras salidas. Podemos irle dando más objetos para llevar conforme crezca y progrese en las actividades, además él debe de preparar su mochila y darle la oportunidad de que lleve en ella algo que a él le guste, algún muñeco, dibujo u objeto que le dé confianza. De esta manera trabajaremos su responsabilidad y le iremos ayudando a ser cada vez más independiente y autosuficiente.
- 4) Conocer el recorrido: Según va creciendo podemos hacerle partícipe del guiado de la excursión. Un pequeño mapa o croquis dibujado con él, o la ayuda de las nuevas tecnologías (GPS o APPs) nos servirán para que el niño vaya más atento a la actividad, aprenda de una forma natural los conceptos de orientación y aumente su rendimiento físico al ir entretenido.
- 5) Disponer de vías de evacuación o de escape. Debemos de disponer en nuestra actividad de vías de escape o métodos para poder anular la actividad si la situación se tuerce. La capacidad de sufrimiento o de rendimiento extremo de un niño es mucho menor que la nuestra y más inestable por lo que en cualquier momento los más pequeños puede que necesiten anular la actividad.
- 6) Mantener las costumbres: Debemos ser consecuentes de lo que le pedimos a nuestros hijos. Al igual que le ponemos un casco a él cuando va a escalar, él debe vernos siempre escalar con casco. Si le pretendemos enseñar a organizar bien la mochila, es importante que en casa nos ayude y vea como preparamos minuciosamente la nuestra. Si queremos que sea respetuoso con el medio nos deberá observar y ver como lo somos nosotros. Eso ayudará a que adquiera las actitudes necesarias en su formación como montañero.
- 7) Hacemos la actividad todos juntos, no solo nos acompañan. Como hemos dicho al principio hay que ser conscientes, como padres, y saber diferenciar entre nuestras actividades y las que realizamos con los más pequeños y no exponer en demasía a los niños por un objetivo mal elegido.
- 8) Montañismo en grupo. Resulta muy interesante realizar actividades de montaña en grupos más amplios que el familiar. Juntarse a algún club que tenga las mismas características que nosotros nos ayudará a salir más y a que los niños aprendan y disfruten.

# La otra cara de la seguridad en el descenso de barrancos

Al recibir el encargo de escribir un artículo sobre seguridad en actividades de barranquismo, pensé en escribir una especie de alegato en favor de una forma de entender la montaña que en ocasiones dista de la tendencia actual, la cual trata de convertir al hombre en la medida de todas las cosas, cuando en realidad, la montaña apenas sabe de nuestra insignificante existencia y mucho menos de nuestros anhelos de aventura cuando nos adentramos en sus entrañas. Sin embargo, ¿en la mayoría de casos el hombre es la medida de sí mismo!

La seguridad en el barranquismo puede afrontarse desde muchos planos... Una buena formación técnica, un buen equipamiento, unas condiciones óptimas, un nivel de dificultad del barranco ajustado a nuestras capacidades y aptitudes, un nivel adecuado de conocimientos complementarios como son los primeros auxilios, meteorología, comunicaciones... ¡Hay muchas cosas que podemos hacer para convertir nuestras salidas en actividades más seguras!

A estas alturas prácticamente todos estamos más o menos concienciados de que para practicar barranquismo de forma autónoma debemos dominar las técnicas propias de la actividad, como son el rápel, el correcto montaje de cabeceras, un buen número de nudos, algunas técnicas de autosocorro... Lo que denominaríamos "Formación técnica".

El Equipamiento es otro de los aspectos importantes a tratar a nivel de Seguridad pasiva. Neoprenos, botas, sacas, arneses, cuerdas, sistemas de descenso, casco, na-

vaja, mosquetones, silbato... todos y cada uno de estos elementos necesarios y muchos otros más, son objeto de miradas y juicios, comparativas y críticas, discusiones acaloradas y defensas empedernidas... en los foros especializados y en los no tan especializados... ¡Ya parece casi imposible encontrar dentro de un barranco un grupo realizando la actividad sin todo lujo de detalles en cuanto a su equipamiento... Recuerdo cuando era relativamente normal, encontrar gente en algunos barrancos compartiendo un arnés de escalada para todos, con 100m de cuerda de espeleo que lanzaban en doble en todos los rapeles, hasta en los de 6m! Por supuesto sin apenas cascos o con casco de bici, calzado inadecuado... Ahora incluso lo recuerdo con cierta nostalgia... quizás porque me recuerda a mi juventud.





Lo cierto es que actualmente suelo encontrarme grupos “hiper-equipados”, pero yo me hago una pregunta ¿Cuántos saben utilizar adecuadamente todo lo que llevan?

Otro capítulo importantísimo dentro de nuestro “saber hacer” es el de las condiciones del terreno. En la práctica de barranquismo, sabemos lo importante de realizar una concienzuda previsión meteorológica para evaluar si encontraremos el “terreno” en condiciones para jugar con seguridad.

Podemos controlar la previsión meteorológica a través de la consulta de múltiples webs que nos darán con mejor o peor acierto su versión de lo que pasará en la zona en cuestión,... Deberemos saber diferenciar entre una previsión regional, zonal y local... si hará mucho o poco frío y/o calcular cuánta cantidad de agua caerá aquí o allá; si esto hará crecer el caudal... y por consiguiente si debo entrar o no...

Gracias a los cada vez más utilizados sistemas de “acotación” de los barrancos y su ajuste según época del año, así como a la introducción de sistemas de medición de caudales dentro de algunos barrancos, que nos informan a tiempo real de si el descenso está en “verde, rojo o negro”... podemos decir que la dificultad de un descenso es valorable en gran medida, ANTES de entrar. No olvidemos la facilidad de conseguir información de primera mano, también casi a tiempo real de las condiciones de un barranco, y por tanto su dificultad, simplemente preguntando en redes sociales, buscando fotos “de hoy mismo”, participando en los foros especializados.

Una vez repasado este “protocolo” de elementos objetivos a tener en cuenta, quiero referirme a otro factor de gran importancia como es el **factor humano** y su influencia en la toma de decisiones duran-

te los descensos. Para ello, antes de todo, quiero hablaros de las **trampas heurísticas** o “atajos mentales”.

Nuestro cerebro, tras miles y miles de años de evolución ha desarrollado un complejo sistema de atajos mentales que nos evita tener que pensar en muchas cosas a la vez y que actúa ante la aparición de unos patrones. Ésto nos permite ser más rápidos en la toma de decisiones ante situaciones “comunes” desde el punto de vista de nuestras necesidades cotidianas. Pero... ¿qué pasa cuando nos exponemos a situaciones poco comunes? Entonces actuamos de forma lenta y lógica. Esto se define como pensamiento rápido y pensamiento lento. Los “atajos mentales” nos llevarán a una toma de decisión rápida en el momento clave.

He aquí un nuevo punto de atención acerca de la SEGURIDAD que no solemos tener en cuenta durante nuestras actividades de riesgo, aventura o montaña. Esta otra cara de la seguridad tenemos que conocerla y reconocerla en el momento en que actúa.

En los últimos años, varios autores (*Werner Munter, Alberto Ayora, Rizos Amat*) han escrito acerca de la toma de decisiones y en cómo influyen en ellas las trampas cognitivas o heurísticas, las cuales explican por qué ante un peligro evidente actuamos de forma irracional exponiéndonos a actos inseguros e innecesarios porque hemos tomado la peor decisión a pesar de que todos los indicadores lógicos dicen lo contrario.

Estas trampas mentales actúan tanto en el principiante como en el experto, así como sea su condición de alumno, cliente o guía. Paradójicamente el esmero por alcanzar altos niveles de preparación puede volverse en nuestra contra en el último



instante echando por tierra años de preparación y cientos de euros en inversión.

En relación a la formación técnica puede aparecer la primera de las trampas mentales asociada a nuestra percepción de riesgo sobre la situación. ¡A mayor formación aumenta nuestra percepción de control sobre la situación, por lo que baja nuestra percepción del riesgo y por tanto aumenta nuestra tolerancia a su exposición... en pocas palabras, que la experiencia y el conocimiento se pueden volver en nuestra contra lanzándonos a las fauces del peligro porque podemos tender a frivolar con el peligro al creer saber cómo superarlo!!

Una nueva trampa heurística actúa desde nuestro subconsciente en relación al equipamiento como elemento de seguridad pasiva,... ya que puede crear una imaginaria "coraza indestructible" que nos avisa inconscientemente de que podremos arriesgar un poco más.

Esa "coraza indestructible" de elevado coste económico ha de concederme por arte de magia la capacidad de realizar proezas tanto físicas como técnicas por el mero hecho de colocármela. Pero todos sabemos que no es así, aunque también hemos tenido esa sensación... y podemos caer en la trampa.

Muchas trampas cognitivas vienen condicionadas por el factor humano dentro del grupo. Os explico algunas a continuación que seguro os resultan muy cercanas, y que habréis identificado en alguien alguna vez. Lo verdaderamente difícil es verlas y aceptarlas en uno mismo.

Como guía de un grupo de barranquistas, ya sea profesional o benévolo, vamos a afrontar las mismas responsabilidades legales ante una desgracia y las mismas presiones del grupo ante una toma de decisión. La **familiaridad** de la actividad por su alto nivel de repetición durante la vida o temporada, pueden llevarme a bajar la guardia o a querer arriesgar cada vez más, llevándome a mí mismo o a alguien de mi grupo a exponerse a riesgos innecesarios hasta un fatídico desenlace.

La necesidad de **aceptación** o dicho de otra forma, que mis acompañantes, clientes, amigos, o ya sea la "comunidad barranquista" se den cuenta de lo "grande



que soy", me hará también asumir riesgos ya que somos seres sociales y necesitamos de esa aceptación. Pero no es lo mismo ser aceptado por la manada para sobrevivir en la jungla que simplemente ser reconocido por arriesgar más... y aquí la heurística nos puede llevar también al límite.

El **compromiso** es otra de las trampas cognitivas más potentes. ¡Cuando ante un punto de decisión (paso o no paso, salto o no salto, entro o no entro...) sienta como mi grupo me empuja adelante ante la necesidad de no fallarles... para algo me han contratado o elegido como su guía!

Quienes no asumen liderazgo alguno durante sus excursiones al lado salvaje de la vida, no están exentos de **tomar decisiones "al límite"**. Y la trampa mental está también esperando para actuar en el momento preciso... un leve empujoncito y ZAS!!

El **efecto halo** y el **efecto manada**, nos llevarán a seguir adelante aún si lo pensáramos fríamente, racionalmente, deduciríamos que **no es normal seguir adelante**. Esto se debe a que hay un líder carismático que parece tenerlo todo controlado y al que todo el grupo sigue... será por algo, ¿no? Esto responde a un atajo mental que nos hace sentir seguridad dentro del grupo, haciendo lo que hacen todos.

Otra trampa es la denominada como **"de escasez"** o dicho de otro modo, la dificultad para volver a estar en esa situación de "glorioso subidón de adrenalina". Pensaremos: "Con lo que me ha costado llegar hasta aquí", "ésta es la última oportunidad de hacerlo"... De hecho, la búsqueda constante de situaciones límite supone en sí misma un rasgo de la personalidad del "aventurero" que llegado el momento tendrá difícil escapar del sesgo cognitivo de la "escasez"... a esto le llamaremos "homeostasis del riesgo".

Y por supuesto no podemos olvidarnos del SEXO,... ¡Claro que no! Por su influencia cometeremos las peores imprudencias. Por impresionar a quien nos atrae o por la propia **competencia** entre miembros de un grupo por ser el nuevo o eventual macho alfa.

Por último, quisiera destacar el **sesgo de confirmación** por el cual siempre daremos más valor a aquellas opiniones o informaciones que confirmen lo que queremos hacer o lo que pensemos. Seremos capaces de encontrarle la "cuadratura al círculo" si nos empeñamos en ello.

Imaginad que en la búsqueda de información sobre el caudal de un barranco al que quiero ir mañana, encuentro a varios barranquistas que dicen, unos que va "divertido", otros que va "fuertecillo" y otros que "va pasado"... pero además puedo ver un vídeo de hoy mismo que han subido con imágenes del paso clave, donde realmente se aprecia que va "cargado"... ¿qué haré?

Así pues, y después de todo lo escrito, qué podremos decir acerca de la seguridad en el barranquismo,... Espero que os ayude a ver que una vez tengamos claro todo lo básico,... empieza la lucha interior por no caer en nuestra propia trampa.

*Rafa Bosch*

*TD en Descenso de Barrancos  
y Técnico de la EVAM*



# Del caminar per descobrir l'entorn



Els que caminem no som filòsofs professionals. Però practiquem filosofia quan la dinàmica diària, família, treball, burocràcies diverses, ens ho permet. Per regla general som gent disposada a comprendre el món que ens volta. Tenim un esperit obert i curiós. I som amants de la natura.

Si ens deixaren passariem molt més temps del que podem recorrent camins. O pujant cims, ni que siguin fàcils, simplement pel pur i elemental plaer de ser vius i comprovar que duem el nostre cos allà on desitgem.

En el caminar hi posem molt més que moviment. Ho hem acabat convertint en una praxis necessària. No correm, no volem presses. No passegem, tampoc es tracta de vagarejar. Caminem com qui té el clar sentit de les coses, dels fets elementals de la vida.

Caminar no és, per als que ho practiquem de forma sistemàtica, un simple posar-se en moviment sinó que fer-ho implica una actitud. És, fonamentalment, iniciar un camí per saber que, en arribar al final, cansats, encara volem continuar. I que demà, si és factible, tornarem a iniciar el goig íntim, discret però cert, de fer una passa darrere l'altra per descobrir, com en un viatge a Itaca, tot allò que el camí ens ofereix.

No fem filosofia, però en posem una en pràctica per ser el que som.

De tota manera caminar no és un fet que hem descobert nosaltres ara. Ni de lluny. Sí que ho és però, que avui en dia ho practiquem amb un esperit un tant diferent al dels temps passats. Podríem dir que els que caminem avui ho fem pensant en dos punts. Per una banda en la salut

i per una altra en el desig del descobriment, del plaer de poder admirar un paisatge. I tot el que hi ha dins.

Caminar no és, evidentment, un fenomen nou. La gent ho ha fet des de sempre. Per plaer o per necessitat. Nosaltres ara ho fem bàsicament per la segona d'aquestes premisses. Els antecedents de les nostres caminades les podem trobar en valencians il·lustres ja en el segle XVIII. Joan Josep Cavanilles en seria un dels exemples més evidents. També Antonio Ponz va ser un dels altres viatgers que, majoritàriament, es desplaçaven a peu.

I, en una manera absolutament diferent de caminar, hi trobem el que de forma majoritària feien les dones durant l'època de l'estraperlo. Quan havien de recórrer a peu distàncies considerables per guanyar-se la vida. També els pastors que feien, i encara fan avui tot i que molt minoritàriament i mecanitzats, la transhumància entre els pobles de la costa i els situats en terres altes de l'interior. O els traginers. Gent acostumada a fer trajectes amb els seus animals. Totes aquestes persones recorrien distàncies que ara ens poden parèixer considerables si pensem, a més, en les condicions en les que les acomplien.

Als caminats actuals, quan les informacions sobre qualsevol lloc són a l'abast de tots i totes de manera immediata, el dilema es pot presentar quan pensem en un recorregut determinat. Hem d'anar-hi informats ja? Es millor tenir només una xicoteta idea o haver-se amarat de la copiosa informació existent? En aquest punt cada caminant optarà segons la seua idiosincràsia, la seua personalitat. Jo, per exemple, ixc de camí només amb una certa idea del que em trobaré. Prefereixc anar descobrint-ho poc a poc i in situ. Això em permet abordar el camí, amb un

aire de descobriment relatiu. Considerant que avui en dia, ja tot ho hem vist en alguna de les múltiples xarxes mediàtiques.

I, tanmateix, el plaer de la lectura d'un relat sobre el lloc a visitar o el camí que farem, més que la simple visió d'un spot o reportatge, pot ser una delícia. Especialment si l'autor o l'autora han sabut captar l'encís del recorregut. La lectura calmada sobre un itinerari pot ser una mena de descobriment suplementari. I paga molt la pena.

### **Els possibles descobriments**

Quan caminem portem la mirada oberta a tot. Sí el camí és senzill podem dedicar més temps al territori, al paisatge més immediat. Cal prestar atenció al terra, però la nostra mirada va escodrinyant allò que ens envolta. I, certament, la natura ens ofereix moltes possibilitats de mirar, observar i admirar.

En el propi camí ja tenim els indicis d'un munt de manifestacions de tot tipus.



Des del purament geològic per la via del sòl, al cultural si parem compte del que el pas de la gent ha fet. Un camí pot ser modern o antic, antiquíssim. La Via Augusta, que passa per les nostres terres n'és un exemple, o els diferents camins reals a la vora del qual hi ha, tal vegada, un peiró que ens indica la seua importància passada.

Unes altres voltes el camí no serà sinó senda. Enmig del bosc o la garriga. Humil i discreta. Passarem per antics sorrals o zones calcàries... tot això ens ho diu la geologia. Camins de contrabandistes o els que uneixen un poble amb un altre i que han estat empedrats des de fa anys, segles. La mà humana ha deixat la seua empremta sobre la terra, als camins. La pròpia nomenclatura d'aquest sistema de comunicació antic ja n'és tot un exemple: camí de

ronda, camí ramader, senda de caçadors, assagador, camí real o noble, via...

En la natura, mentre caminem, anem passant per llocs on habiten animals de tota mena. Animalia és el seu regne i l'espai que habiten. Des dels nombrosos passeriformes que en períodes de pas són tan presents, verderols, paixarells, caderneres..., a les aus rapinyaires, moixetes, un duc, etc... Si mirem cap al cel amb un mínim d'atenció veurem una dimensió diferent. I si la nostra mirada va cap al terra podrem descobrir les senyals, lleus de vegades d'altres molt evidents, de tot el regne animal: nius, caus, dreces... conills, rastre d'una serp, les petjades dels ocells o d'una rabosa. Tot això ho podem veure, és al nostre abast només prestant-li un mínim d'atenció. També en la botànica tenim possibilitats d'admiració. El caminant



expert i que recorre un territori conegut fàcilment reconeixerà aquells arbres, arbusts o herbes més comuns, el romaní, el llentiscle, l'espígol o el timó. Les oliveres mil·lenàries o la vinya rogenca a la tardor no se'ns escapa a ningú. El nom de les herbes, nombrosíssim i evocador.

Després, per al caminant silenciós, hi ha la mirada cap al cel. I a la seua manifestació que més ens afecta: la meteorologia. Perquè no és el mateix caminar amb un sol de dimonis que davall una pluja freda.

El cel i el seu decorat són un ingredient important i de bellesa principal per a qui camina. No es tracta únicament de les diferents formes de núvols. La seua gràcia no ve sols per la forma d'un cirrus, o d'un estrat llunyà. Tampoc del cotó fluix d'un cúmul nimbus que ens pot amenaçar ni de les boires matineres hivernals sinó del conjunt que totes aquestes nuvolades poden crear en un moment determinat per arribar a esdevindrà un espectacle que només el caminant pot apreciar.

Al costat de tantes manifestacions de la natura uns altres integrants del paisatge podrien passar desapercebuts. Però faríem mal en negligir-los.

El nostre paisatge, per no limitar-nos sinó al més proper, el mediterrani del coster i els seus interiors ha estat profundament humanitzat des de fa segles. Fa més de tres-mil anys que aquestes terres eren ja habitades de forma continuada i extensa. Això l'ha configurat.

Però si pensem en termes territorials més amples trobarem igualment les mostres, tal vegada més escasses, del que la raça humana ha anat construint. Però sempre són mostres que convé observar.

Unes vegades en el nostre caminar ens topetem davant obres arquitectòniques recents: un xalet, un pont o un edifici que

havia estat fa poc encara, un balneari o una mansió del XIX. Tal vegada un restaurant i un mirador des d'on el paisatge circumdant es veu millor. Unes vegades aquestes edificacions tindran poc encant però quasi amb seguretat si sabéssim la seua història ens contaria molt del territori per on anem.

No podem menysprear una manifestació arquitectònica pel fet que siga recent. Perquè en aquest cas és una mostra directa, directíssima de la nostra història. De manera més habitual a les nostres comarques el patrimoni cultural general i arquitectònic en especial que ens du a l'edat mitjana és d'una riquesa enorme. Com ho és el format per esglésies o ermites i capelles que, a partir d'eixos segles XIII a XV, i ja en períodes posteriors emplenen d'art barroc gran part de les manifestacions materials dels pobles i del camp.

Quan pensem en obra material no hem de fer-ho exclusivament en termes d'edificis o obra civil important. I majoritàriament de tipus religiós, tant abundant. Perquè les mostres, per exemple d'arquitectura popular tan presents en el camp com són corralers per al bestiar, masos i masades on hi havia tanta vida, riu-raus de secà o alqueries de les planes, i les eres tan vives a l'estiu, o els aljubs, les cisternes o les basses (naturals i artificials) importantíssimes construccions per a conservar l'aigua. També les fonts i els seus abeuradors per als animals de càrrega o treball, o llavadors vora el poble on la vida social es manifestava amb gran importància o fins i tot les nombroses i humils parets de pedra seca que contenen la terra dels bancals... tot aquest patrimoni el tenim al nostre abast per qualsevol racó de les nostres terres. Amb formes diferents perfectament adaptades a les necessitats i als materials disponibles. Són

construccions que han perdurat durant segles i que ara ens permeten endevinar el terrible i enorme treball que els nostres avantpassats van haver d'acomplir per sobreviure en unes terres sovint inhòspites.

Recentment a gran part dels nostres pobles d'àmbit rural s'han anat creant museus etnogràfics o històrics que no convé deixar de banda. Tots ells solen ser una mostra, encara que morta però important, del que ha estat la vida del camp durant segles i segles.

D'altres vegades en el nostre camí veiem la petita construcció que apareix al cim d'un tossal i que no són sinó unes poques parets mig enderrocades i ofegades per la vegetació. Si són les restes d'un poblat ibèric, amb la seua torre perduda, ens traslladem fàcilment als temps quasi prehistòrics. El nostre territori és riquíssim en obra material històrica i prehistòrica.

Les col·lectivitats humanes també van habitar en coves. De coves en podem trobar de dos tipus principalment. Per una part aquelles que no han estat ocupades per la gent i que són camp d'estudi i joc per als espeleòlegs. Generalment no s'han tocat massa i només les podem considerar com patrimoni material però

no humanitzat. Visitar-les sol ser difícil però és bonic saber-ne l'existència encara que no siga sinó per intuir la part amagada del nostre camí.

Per una altra banda, després, tenim aquelles que sí que han estat utilitzades pels humans. Per a enterraments o per a viure-hi. I és una enorme sort que tot el territori valencià tinga mostres d'aquestes. Coves que van des del Neolític, és a dir uns sis-mil anys, fins a les del Paleolític que ja van fins al milió d'anys. Aquestes avui en dia solen estar tancades però visitables. I és tota una experiència i font de coneixement el fer-ho.

Dins el patrimoni material que ens podem encontrar en el camp, a les àrees rurals, ja hem fet esment de les mostres més importants. Cada caminant haurà de trobar aquells recorreguts que siguen més convenients per als seus interessos. En tot cas insistint en la idea de la filosofia del caminar el que podem és reivindicar la cita clàssica *Solvitur ambulando* perquè realment amb l'exercici de caminar, com en una mena de mantra ens omplirem de goig fent el descobriment de tanta joia com tenim al nostre entorn rural.

*Tomàs Escuder Palau*





# Montañismo y diversidad funcional

Amigo lector, si estás leyendo este boletín es porque te gusta la montaña y practicas algunas de las actividades existentes: Senderismo, montañismo, alpinismo, esquí, descenso de barrancos, escalada, etc... da igual si tu nivel sea alto o tu práctica sea esporádica. Todos los que hacemos montaña como profesionales, deportistas o aficionados, sabemos de nuestras limitaciones. Unos escalan vías de 8C, y otros vías de III... unos suben hasta los 8000 metros y otros las montañas cercanas a sus pueblos... y todos son igualmente amantes de la naturaleza.

Y no es por ser un hipocondríaco, pero... ¿Te has preguntado qué pasaría si mañana mismo, tuvieras un accidente que te impidiera hacer tu actividad deportiva en la montaña? Esta pregunta debería de vez en cuando rondarnos la cabeza. Yo me la hago para no perder mi sitio y la perspectiva de, que practicando en mayor o menor medida alguna actividad en la montaña, y ya no por un accidente propio de la actividad, si no por el simple hecho de "vivir", estamos expuestos a muchos accidentes y/o enfermedades, que en un momento u otro, pueden aparecer en nuestras vidas.

Cuando uno se hace este tipo de preguntas, es cuando nuestra imaginación despierta y piensa.

## ¿Podría hacer alta montaña si perdiera la visión?

El 30 de Abril de 1985, Richard Bass llegaba a la cumbre del Everest, convirtiéndose no sólo en la persona de mayor edad en haber llegado a la cima del Everest, a sus 55 años, sino también en la

primera persona en escalar las siete cumbres, los siete picos más altos de los siete continentes.

## ¿Si perdiera algún miembro en un accidente... podré seguir escalando?

El escalador Ronnie Dickson, con una pierna amputada, realiza Resident Evil 7C+ en bloque.

## ¿Podría seguir esquiendo si me quedaría en silla de ruedas o perdiera un miembro?

Irene Villa se proclama campeona de España en esquí alpino adaptado.

En la actualidad, algunas organizaciones sin ánimo de lucro, federaciones, clubes e incluso empresas privadas, han desarrollado distintos cursos, y ofrecido actividades para dar opciones a colectivos que, han tenido trabas o barreras que les han impedido acceder a la montaña por primera vez, o simplemente, personas que antes practicaban alguna actividad de montañismo, y después de sufrir un accidente o enfermedad, han dejado de hacerlo.

- En la actualidad para las personas que han perdido total o parcialmente



la visión, se han desarrollado técnicas específicas para salir a la montaña... un ejemplo pueden ser las barras direccionales para hacer montañismo, o los guías y técnicas para descender una pista de esquí con una persona ciega.

- Para las personas que tienen diversidad funcional, y necesitan silla de ruedas o tienen algún miembro amputado, se han desarrollado sillas especiales para esquiar, equipos especiales para esquiar con una sola pierna. También se han desarrollado sillas pilotadas para acompañar a esquiadores, y técnicas de enseñanza para alumnos con diversidad funcional con un material específico para su enseñanza.



Por mi experiencia, he podido ver que muchas de estas técnicas novedosas y/o materiales específicos, en muchas ocasiones han sido técnicas desarrolladas por expertos y/o profesionales que, conociendo el medio y poniendo mucho interés e imaginación, y porque no decirlo, dinero, han conseguido desarrollar un método de enseñanza, o han fabricado un material específico para desarrollar o enseñar una actividad. En la actualidad, en la forma-

ción de técnicos deportivos, se toca muy por encima el deporte adaptado... donde se comenta de manera muy somera, algunos conceptos. Lo que está claro, es que a quien le interesa el tema, tiene que buscar más información y en la mayoría de los casos, poner en marcha la imaginación.

### Ponte a prueba:

¿Te has preguntado cómo te llevarías a escalar a una persona ciega?

... acceder a la vía, encordarse, poner seguros, etc.

¿Como acompañarías a tu mejor amigo que ha perdido la visión, y quiere aprender a esquiar?

... ponerse las botas, elección de pistas, iniciar el descenso.

¿Como hacer un barranco acuático con un colega que le falta una pierna?

... hacer rapel, saltar, salir de una poza.

Así a bote pronto... nos puede parecer muy complicado, pero si le damos vueltas y usamos la imaginación, seguro que se nos ocurren buenas ideas. En cualquier caso, todas estas ideas tienen que partir desde la experiencia y formación contrastada, en la especialidad deportiva que queremos preparar, para así conseguir que personas que ahora lo tienen difícil, puedan hacer actividades en la montaña... pero, es importante tener en cuenta lo siguiente: "No hay nada peor que un ignorante motivado"... quiero decir con esto, que es importante conocer la actividad en concreto (Barrancos, montañismo, alpinismo, esquí, escalada), desde la experiencia y formación, para poder ver opciones viables, seguras y desarrollar un método para hacer más accesibles nuestras montañas a nuestros clientes/amigos.

En la actualidad existen muchas opciones y materiales para hacer actividad en la montaña con personas con diversidad funcional:

1. Barras direccionales para hacer montañismo con personas con ninguna o poca visión.



2. Técnicas de aprendizaje de esquí para personas con ninguna o poca visión.

3. Sillas especiales para ir por senderos o pistas.... La famosa silla Joëlette.



4. Paseos por pistas de esquí o fuera de pistas con sillas de esquí pilotadas.

5. Paseos por pistas forestales con sillas de btt.

6. Descenso de Barrancos con maniobras adaptadas.

7. Escalada con amputados.

8. Escalada con ciegos.



En cualquier caso, muchos colectivos han desarrollado un método, técnicas e interesantes trabajos para hacer que nuestras montañas sean más accesibles para todos. Con esto no quiere decir que el camino está hecho... ni mucho menos. Sólo está iniciado, en muchas ocasiones por montañeros/deportistas/profesionales, que han dedicado mucho tiempo y trabajado desde la experiencia y de manera altruista, para desarrollar distintos métodos en distintos deportes en la montaña.

Sólo nos queda a las personas que nos motiva este campo, nos pongamos a darle a la imaginación, nos formemos en los cursos que puedan ofrecer en distintos lugares y organizaciones, para luego aportar nuestro granito de arena, exponiendo nuestros puntos de vista y sugerencias... quizás así, conseguiremos tener unas montañas más accesibles para todos.

Saludos.

*Javi Pérez.*



# Memoria del plan de tecnificación de alpinismo de la FEMECV



## 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 segundo y último año del proyecto bianual. En el que se han introducido cambios al juntar varios meses para poder hacer salidas mas largas y aprovechar mas el tiempo. Un modelo que copiaremos para los segundos años de los próximos planes de tecnificación.

## Participantes 2017

Nombre
Marta Perez Bravo
Lluis Vernich Palaci
Joan Quesada Andreu
Mari Cruz Moya Saez
Claudia Compte Vives
Álvaro Vernich Merino
Bibiana Zariquiej Esteva

## Actividades realizadas

### Enero:

#### • Concentración escalada artificial

Empezamos el sábado recordando las técnicas de progresión con estribos. Para pasar a ver los seguros flotantes de progresión que se utilizan en escaladas de artificial duras, micro clavos, plomos, micro empotradores, etc.

Vimos como probar y hacer más segura la progresión sobre estos tipos de seguros y nos pasamos el día haciendo prácticas de estos temas.

Al día siguiente el tiempo nos dio más tregua y nos dirigimos a la Pared Negra de Orihuela donde nos dividimos en cordadas y escalamos varias vías de esta zona.





### Febrero:

- **Escalada en hielo (Bielsa)**

La concentración de febrero nos fuimos a Pirineos. La idea era escalar en hielo y se consiguió, a medias.

El sábado el despertador suena a las cinco, estamos en Bielsa y la idea es ir a la boca norte de esta buena zona de hielo. Las condiciones son buenas y la meteo parece que nos va a respetar. Y así fue, un fantástico día de hielo, acertamos madrugando, a media mañana aquello parecía un centro comercial el sábado por la tarde. Escalamos la Dorada, la Directa, la antigua y la Canal. El hielo estaba muy bueno para progresar y un poco dudoso para asegurar, así es el alpinismo.

Motivación y buen rollo es lo que se ha respirado esta salida en la que se hicieron numerosos planes para las próximas concentraciones.



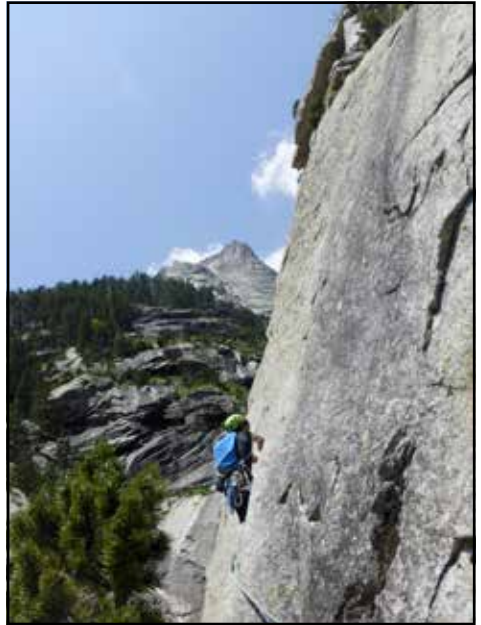
### Primavera:

- **Concentración escalada en Pirineos**

Para la salida de Junio del PTACV elegimos como destino Pirineos. La idea original era subir al Ibon de Cregüeña y escalar las buenas paredes de granito del Pico Abadias, pero las tormentas de tarde que nos han acompañado durante toda la semana y la cantidad de nieve acumulada esta primavera nos obligaron a cambiar el objetivo por algo con un poco menos de aproximación y un poquito más bajo, las agujas de Perramo, en la zona de Estos.

El primer día organizamos todo y aproximamos hasta los ibones debajo de las agujas, tres horas y media de sudada que pudimos refrescar en el ibon donde vivaquearíamos.

Al día siguiente organizamos cordadas y nos fuimos a escalar, unos a la "Norte Directa", ruta de grado asequible pero con compromiso, reuniones a montar y algún clavo opcional para proteger en los largos y reforzar reuniones, por supuesto, optamos no llevarlo, pesan demasiado. La otra cordada eligió una ruta más moderna "Mosquitoexpanding", 7a+ y 6b obligado que te hace concentrarte hasta en los largos mas "fáciles".



### Salida estival:

- **Alpes**

Marchamos a Alpes con mucha motivación pero con unas predicciones un tanto inciertas de meteo y condiciones. La primavera ha sido muy calurosa en toda Europa y la nieve y los glaciares están

temblando. Aun así no se puede decir que desaprovechemos el tiempo...

Una vez aclimatados decidimos atacar objetivos más alpinos. Una cordada fue al Dent du Geant, desde Aiguille du Midi, entre la aproximación, la actividad y el regreso se fueron tres días. Y otra cordada decidimos ir a la arista Kuffner del Mont Maudit. Los primeros cumplieron el objetivo, pero los segundos nos encontramos una arista que se supone de nieve totalmente seca, llena de roca suelta y un poco peligrosa. Aun así no nos rendimos a la primera y después de una noche en La Fourche atacamos la arista de madrugada, avanzamos hasta que una rampa de roca suelta que normalmente es un corredor nos cerró el paso y perdimos mucho tiempo buscando un camino alternativo.

Al final decidimos retirarnos, cosa que no fue nada fácil, encontrar una vía de escape nos llevo casi todo el día.

Una salida en la que la meteo y las condiciones no han acompañado todo lo que hubiésemos querido pero en la que el aprendizaje ha sido enorme.





### Intercentros de escalada:

- Del 7 al 11 de septiembre 2017.
- Intercentros anual en Galayos.

Del 7 al 11 de Septiembre se ha celebrado el Intercentros de alpinismo estival en la zona de Galayos, en la sierra de Gredos, 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, Ca-

talunya, Aragón, Extremadura, Navarra, Madrid 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.

### Octubre:

- **Concentración de escalada prepirineo.**

La concentración de otoño del PTACV se desarrollo en las bellas paredes del prepirineo, Terradets con sus dos paredes principales Bagases y Roca Regina fueron las testigos de nuestras escaladas.

El último día después de 1250m de escaladas, decidimos ir a Camarasa a escalar deportiva a la sombra para descansar los pies doloridos por el calor que nos ha acompañado todos los días.







### Noviembre:

- **Pruebas de acceso al próximo equipo bianual.**

En Noviembre se realizaron las pruebas de acceso al PTACV para la próxima promoción del 2018 y 2019.

A éstas se presentaron ocho candidat@s con un nivel de base muy bueno, de hecho se realizaron actividades muy superiores a lo que solemos estar acostumbrados en estas pruebas de ediciones anteriores.

El sábado después de la presentación por parte de Arturo Urendéz, Director Técnico de la FEMECV, nos dirigimos a un sector de escalada deportiva de la zona de Sella y estuvimos escalando y conociendo a los candidatos, con muy buenas sensaciones.

El domingo, para evaluar cómo se desenvuelven en pared los candidatos

elegimos la pared de Rosalia y Tafarmaig. Allí se escalaron rutas como la Mujer Lamprea, Hombres Blandengues, La Luna y Gent del Vall. Todas ellas con el carácter de etas paredes, rutas de placa equipadas o parcialmente equipadas pero exigentes en su grado.

La evaluación inicial ha sido muy satisfactoria y en los próximos días junto con Arturo y viendo los curriculum se decidirá el equipo para los próximos dos años.

Gracias a todos los participantes y en breve nos pondremos en marcha con las concentraciones correspondientes a la temporada invernal para ir conociéndonos.



# Memòria del Centre de Tecnificació i Selecció de l'Àrea de curses per muntanya de la FEMECV



L'Àrea de curses per muntanya va estrenar nou patrocinador, l'empresa valenciana, afincada en Ontinyent:

Lurbel va vestir tant al grup de tecnificats com a les diferents seleccions que van participar en competicions nacionals organitzades per la FEDME.

La temporada començava a finals de gener amb la lliga de curses per muntanya de la FEMECV, i am ella el primer contacte amb tots els corredors joves que participen en les proves oficials de la federació. Com ja fa uns anys, després de cada cursa, l'equip tècnic es reuneix amb tots ells per a explicarlos el funcionament del centre de tecnificació de l'àrea de curses per muntanya. Tant la lliga com els campionats són, principalment, les proves



que ens serveixen per a elegir als 14 components del centre i també als corredors que formaran part de les diferents seleccions que participen, durant tot l'any, en les proves oficials de la FEDME. 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.



**Components del grup de Tecnificació:**

G R U P A	Jose Carlos Díaz Garcia (jun)	Corremon Trail
	Laia Mateu Escrig (cad)	C. E. Munt. I Esc. Cim Penyagolosa
	Elias Abad Rocamora (cad)	S.M. Club atletismo maratón de Crevillent
	Laia Font Gómez (jun)	C.E. Amics Volta al terme de Fondegulla
G R U P B	Ricardo Cherta Ballester (jun)	Corremon Trail
	Josep Gómez Madrigal (jun)	BCS Trail La Vall d'Uixó
	Alfredo Monferrer Ten (cad)	C.E. Amics Volta al terme de Fondegulla
	Ana Murillo Ripollés (jun)	C.E. Cor i Muntanya Puçol
G R U P C	Patricia Torres Villar (prom)	C.E. Cor i Muntanya Puçol
	Ana Peydró Sánchez (prom)	CxM Valencia
	Salva Puchades Barreda (prom)	Corremon Trail
	Pere Ferrer Ivars (prom)	Independent
	Pablo Sánchez Juárez (jun)	S.M. Club atletismo maratón de Crevillent
	Rubén Campos Vicente (cad)	Corremon Trail

**Participacions en proves oficials dels tecnificats i resultats destacats:**

- **“Copa de España de carreras por montaña”** de la FEDME Gran Premi Buf-Scott, competició de constava de 6 proves repartides per tot el territori nacional. A destacar la medalla d’**or** de **Laia Mateu** i el **bronze** de **José Carlos Díaz**.

- **“Campeonato de España de carreras por montaña”**, en Zumaia (Guipuzcoa), 25-juny-2017 segona **Laia Mateu Escrig** del CIM Penyagolosa Xodos i tercera **Ana Peydró Sánchez** del CxM Valencia.

- **“Campeonato de España de Km vertical”** en Arredondo (Cantabria), 21-maig-2017, destaca com segona **Laia Mateu Escrig** del CIM Penyagolosa Xodos.

En juliol vam participar en la **Concentració Intercentres de la FEDME**, que es va celebrar al Centro de Alto rendimiento de Sierra Nevada. Durant 3 dies els joves van intercanviar experiències amb joves d’altres federacions de tot l’Estat espanyol.

**Participants categoria Cadet**

- Laia Mateu Escrig del Cim Penyagolosa Xodos
- Alfredo Monferrer Ten d’Amics Volta al Terme Fondegulla
- Elías Abad Rocamora del Maraton Crevillent
- Ruben Campos Vicente del Corremon
- Enol Requena Escribano del Cor i muntanya-puçol

**Participants categoria Júnior**

- Laia Font Gómez d’Amics Volta al Terme de Fondegulla
- Ana Murillo Ripollés del Cor i muntanya-puçol
- Ricardo Cherta Ballester del Corremon

- Jose Carlos Díaz García del Corremón
- Pablo Sánchez Juárez del Maratón Crevillent
- Josep Gómez Madrigal del BCS trail
- Víctor Martínez Balaguer de La Cabra al monte Rafelguaraf

### **Participants subcategoria Promesa**

- Ana Peydró Sanchez del CxM Valencia
- Bernat Mateu Escrig del Cim Penyagolosa Xodos

### **Equip tècnic de l'Àrea de Curses per muntanya de la FEMECV:**

- Luis Fermín Sánchez García
- Francisco Bernabeu Abellán
- Antonio Cayuelas Marcos
- Àngel Font Piquer

## **Youth World Championship - Campeonato del Mundo Juvenil de Carreras por montaña ISF**

La nostra corredora Laia Mateu Escrig va ser convocada per la selecció espanyola per a participar en el campionat del món juvenil, obtenint una quarta posició en les dues proves.



28 de julio, Vertical Kilometer, La Massana, Andorra.

### **Selecció absoluta de curses per muntanya de la FEMECV**

**“Copa de España de carreras por montaña” de la FEDME Buf-Scott.**

Per fi, una corredora valenciana, després de molts anys, torna a guanyar aquesta copa.

Recordem que només dos corredors valencians l'han guanyada, per partida doble Lina Montesinos en 2001 i 2002 i Miguel Angel

Sanchez en 2001 i 2004. Eva Bernat després d'aconseguir un tercer lloc l'any passat, enguany ha demostrat que ha sigut la més regular en una competició que començava el 18 de març en Granada. En categoria cadet, Laia Mateu aconseguia també la primera posició, després de dominar en les 5 proves que ha participat i Jose Carlos Díaz, aconseguia la medalla de bronze en una competició molt disputada en totes les proves.

Aquests van ser les proves de la selecció:

Participants categoria Sènior Femenina:

- **“Copa de España de carreras por montaña”** de la FEDME Buf-Scott.
- **“Campeonato de España de carreras por montaña”** 25-juny-17, Zumaia (Guipuzcoa).
- **“Campeonato de España de Km vertical”** en Arredondo (Cantabria), 21-maig-2017.
- **“Campeonato de España de carreras Ultra”** La Travesera Integral Picos de Europa, 10-Juny-2017.

*Àngel Fonts. Seleccionador de carreras por montaña de la FEMECV.*

# Memoria del activador del senderista



Paco Sales

## Activitats de 2017

29 de gener, Dia del Senderista, a Xeresa.

12 de març, Marxa de Veterans, a Petrer.

25 i 26 de març Campament Territorial de València, a Barxeta.

1 i 2 d'abril Campament Territorial d'Alacant, a Petrer.

3 i 4 de juny Travessia i Pernocta, a Serra.

Este any també la Diputació d'Alacant ha confiat en la FEMECV per a desenvolupar les activitats de senderisme per tota la província d'Alacant, que han estat fent-se amb la col·laboració dels Clubs de tota la província.

Les activitats a nivell Nacional també es han ajudat a participar i portar el nom de la FEMECV per tot l'Estat Espanyol:

- Del 29 d'abril a l'1 de maig en el XVI Dia Nacional del Senderista, en la localitat A Cañiza (Pontevedra).



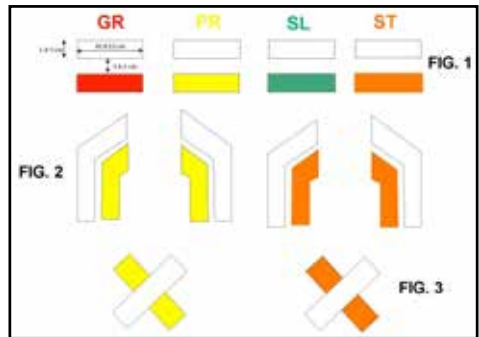
- Del 18 d'agost al 27, el Campament Nacional de Muntanya a la Vall de Polaciones (Astúries).

- Del 12 al 15 d'octubre, la 44 Marxa Nacional de Montañeros Veteranos, en Capileira a les Alpujarres Granadines (Andalusia). En la qual la FEMECV gràcies a la massiva participació dels seus veterans, va obtenir el guardó de major participants federats.

### El comitè de senders

Seguim acudint a les reunions anuals de la FEDME, el dia 10 de juny a la reunió del Comitè Estatal de Senders que es va celebrar a Madrid.

Del 27 al 29 d'octubre estiguérem a les XXV Jornades Estatals de Senderisme a Navarra.



També seguim treballant en l'homologació de senders, com ara:

SL-CV 160, del Castell de la Mar a València.

SL-CV 158, Beniarbeig.

SL-CV 146, los Coloraos a Alacant.

PR-CV 448, del Tossals de Castelló.

Des de les administracions estan involucrant-se amb els senderistes i els senders, prova d'això és la prehomologació del GR 330, Costa Blanca d'Interior. També la FEMECV ha estat en la inauguració d'una de les seues etapes, entre Parcent i Llíber, amb el vicepresident de la Diputació d'Alacant.

Estem, a més, amb la prehomologació del GR 331, en la Comarca Els Ports a Castelló amb la Mancomunitat Comarcal Els Ports.



I cal destacar que s'ha publicat la última resolució de la inclusió de nous senders i actualitzat al Registre Públic de Senders de la CV:

- Província d'Alacant, PR-CV 445 (Benidoleig).
- Província de Castelló, PR-CV 438 (Vila-real).
- Província de Valencia: PR-CV 434 Llutxent, SL-CV 149 i SL-CV 150 Sueca, SL-CV 158 a Beniarbeig.

### **Senders temàtics**

Pel que fa als Senders Temàtics (ST-CV) podem dir que, amb els ajuntaments de Barx, Llutxent i Pinet, estem treballant en la prehologació dels seus Senders Temàtics que passen per les seues microreserves de flora: el Barranc de Manesa, Junquera i els Miradors; i que contenen amb el finançament de la Diputació de València. Des de la FEMECV també volem posar el nostre granet de sorra per donar a conèixer al senderista estes rutes que són molt demandades en l'actualitat. I és que amb estes podem conèixer la gran varietat i riquesa botànica de les nostres muntanyes, a la vegada que ens acostem un poc més a este món tan desconegut. Tot això, amb el record d'un dels nostres personatges més estimat, que ha sabut dur i replegar els costums dels nostres pobles: Joan Pellicer, a qui va dedicada la ruta.

### **Els Itineraris**

#### **Barx - Barranc de Manesa**

Des del carrer Rei En Jaume I, creuem el pont del barranc de Manesa i continuem pel camí de Pinet cap a la muntanya; passem per l'encreuament de la Nevera, que la deixem a l'esquerra, i continuem fins l'encreuament del camí de l'Assegador i la Font de la Benita, des d'on girem cap a la dreta pel camí de Pinet. A l'esquerra trobem un sender que va per dins d'una zona de pins, carrasques i molta ombra fins que arribem al començament del barranc de Manesa, microreserva de flora, on s'han instal·lat diversos panells interpretatius de la gran varietat de flora d'esta zona. Continuem pel sender fins a la Nevereta; pocs metres més avant hem de girar cap a l'esquerra per un sender ben definit que ens du cap a la part alta de la muntanya. Passem per dos encreuaments, on hi ha dos clots de neu, fins al pla de les Simes. Seguim a la dreta fins al següent encreuament i continuem a la dreta fins arribar al camí de Pinet; a l'esquerra aniríem seguint la ruta botànica fins al pla de la Junquera i a la dreta aniríem cap a Pinet per la pista forestal.

#### **Pinet - Pla de la Junquera**

Des del carrer de l'Església, a l'esquerra, puja un camí fins al dipòsit d'aigua per la senda del barranc Cremat o Collada de Llutxent. Continuem ja per una senda, que va per dins del barranc, i va guanyant desnivell a poc a poc a la muntanya. Continuant pel sender passem per dos encreuaments, on sempre hem d'agafar els senders de l'esquerra, fins que arribem a la pista forestal o camí de Pinet. Seguim a la dreta fins a l'encreuament de la ruta botànica que ve de Barx i continuem cap a la dreta fins a arribar a la Basseta del Surar i al pla de la Junquera, microreserva de flora, on s'han instal·lat diversos panells interpretatius de la gran varietat de flora d'esta zona. Seguim el camí i connectem amb la ruta botànica dels Miradors de Llutxent.

## Llutxent - Els miradors

Des del Parc de l'Avinguda del Mont Sant a l'esquerra anem per la carretera Pinet i continuant per la carretera Pinet fins que arribem al camí del riu de Pinet. Seguim pel camí del Rafal i del Pujol fins a l'encreuament amb el PR CV 434 i la seua variant V-5. En este punt esta ubicat el cartell de ruta i d'espècies botàniques on recomanen començar la ruta botànica. Agafem la senda del Cap de l'Ase, on passant hi podem veure l'estructura de pedra seca de dos forns de calç. Seguim la senda del Cap de l'Ase fins a arribar a la pista forestal del camí del Surar i continuarem pel camí del surar que ens portarà a la basseta, abans d'arribar a la basseta deixarem a la dreta la barraca de Pedra, altra mostra arquitectònica de pedra seca. Una vegada a la basseta del Surar agafarem la senda que ens portarà a la penya dels Miradors, microreserva de Flora, on s'han instal·lat diversos panells interpretatius de la gran varietat de flora d'esta zona i al punt més alt del terme de Llutxent "L'alt de la lletrera", des d'allí podrem divisar diferents punts paisatgístics que ens situaran cardinalment.

*Paco Sales*







# Memoria de la vocalía de marcha nórdica 2017

## Enero

Comenzamos el año 2017 con la preparación de toda la documentación para el I Campeonato Autonómico de Marcha Nórdica en Elche, en fecha del 8 de abril del 2017, fue entregada para su registro el día 9 de enero.

Puesta en marcha del equipo de TECNIFICACIÓN Marcha Nórdica, para su preparación en las próximas competiciones de la FEDME.

## Febrero

El 26 de enero del 2017 el Registro de Entidades Deportivas, aprobó la Marcha Nórdica para incluirla en nuestros estatutos. El 27 de Enero nos confirman desde Eventos Deportivos la Competición Autonómica de Marcha Nórdica en Elche el 8 de abril. El 1 de Febrero nos reunimos con Visit Elche y su directora Pilar Maciá, a la que acudimos; Arturo Uréndez y Peli Torres, durante la cual le presentamos el Campeonato Autonómico de Marcha Nórdica, informándole de cómo a transcurrir, buena colaboración.

Los días 27/28 y 29 participé en el I Curso de Árbitros de Marcha Nórdica en el Centro de Alto Rendimiento de la Car-



tuja, Sevilla, con una participación de 30 personas, de diferentes puntos de la geografía, dirigido por Jordi Marimón, como representante de la FEDME y Formador Francisco Durá, Javier Ramos (Sevilla) y Eduardo Gaviño (Baleares), se ocuparon de las formaciones de sábado y domingo, así como de las prácticas.

## Marzo

Campeonato FEMECV Autonómico en Elche de Marcha Nórdica, abierta inscripción desde el 13 de marzo, teniendo una muy buena aceptación. Los días 4 y 5 de marzo nos desplazamos a Coruña, para participar en la primera prueba FEDME de Marcha Nórdica. El pasado 5 de marzo se realizó la primera competición oficial de Marcha Nórdica celebrada en España, en la Ciudad de A Coruña, puntuable para ranking FEDME. Desde la Federació Valenciana de Muntanya i Escalada de la Comunitat Valenciana,

El 16 de Marzo, tuvo lugar la Rueda de Prensa en el Ayuntamiento de Elche. Estando presentes el Concejal de Deportes del Ayuntamiento de Elche D. Jesús Pareja, el Director Técnico de la FEMECV, Arturo Uréndez y la Vocal de Marcha Nórdica FEMECV Peli Torres.

## Abril

El 31, y 2 de Abril del 2017, tuvo lugar en Santa Ana la Real (Huelva) la prueba del Campeonato de España de Marcha Nórdica, puntuable para el ranking oficial FEDME, contando la presencia durante todo el fin de semana de su Presidente D. Joan Garrigós. Desde la FEMECV asistieron nuestro equipo de



después y en su mayoría interesados en continuar evolucionando en este deporte. Además, coincidió con el Día Mundial de la Marcha Nórdica.

### Junio

El Domingo 4 de abril, tuvo lugar en Valladolid, la cuarta Competición de Marcha Nórdica puntuable para el ranking del Campeonato de España FEDME y segunda Autonómica de Castilla y León.

FEMECV, asistimos como competidores; Andrés Mora, Elia Antón, Mari Cruz Carrasco, Mari Carmen Pérez y Peli Torres. Con muy buenos tiempos y subiendo posición en el ranking general. Dentro de su categoría, hizo pódium Elia Antón quedó en segundo puesto con un tiempo de 01:22:29

El fin de semana, del 9, 10 y 11 de junio, ha tenido lugar el World Senior Games 2017, en Vouliagmeni, Atenas.

Un gran evento deportivo, que cuanta con diversas disciplinas, entre la que este año se encontraba la Marcha Nórdica, esta modalidad deportiva conto con una prueba en tres distancias; 5 km, 10 km y 21 km.

Andrés Mora; Medalla de Bronce, Categoría Absoluta Masculina.

Cruz Carrasco; Medalla de Oro, Categoría Absoluta Femenina.

Peli Torres; Medalla de Plata, Categoría Absoluta Femenina.

Marcha Nórdica; Ramón Fernández, Andrés Mora, Cruz Carrasco y Elia Antón, también como árbitros FEDME asistieron desde nuestra federación; Antonio Davo y Peli Torres. Nuestro equipo tuvo una buena actuación, destacando el tercer puesto en su categoría para Elia Antón, con un tiempo de 2:41:49.

El 8 de Abril, tuvo lugar el Primer Campeonato Autonómico FEMECV de Marcha Nórdica, en Elche. La participación fue de más de 90 marchadores, venidos de diferentes puntos de la provincia, así como de fuera de ella, contando con deportistas de Madrid, Murcia y otras localidades. Desde la FEMECV contamos con la presencia y participación de su Presidente D. Francisco Dura. En la parte organizativa, D. Antonio Davo; Vicepresidente, Arturo Urendez; Director Técnico y Peli Torres; Vocal de Marcha Nórdica, así como de todos/as los componentes de la FEMECV, que colaboraron el desarrollo del evento. También contamos la colaboración de 15 voluntarios. En el equipo de árbitros, contamos con Andrés Mora, Arturo Urendez, Peli Torres y como juez principal, Antonio Davo.

### Mayo

El 28 de Mayo realización del primer curso de Iniciación a Marcha Nórdica realizado en Elche, con una duración de tres horas y media, contó con la participación de 10 personas, con un seguimiento



También acudió al evento, participando en el mismo, el Vicepresidente de la FEMECV, D. Antonio Davo, quedando tercero con medalla de plata.

El sábado 24 de junio, tuvo lugar en Granada, la Nocturna de la Alhambra en San Juan, la Quinta Competición de Marcha Nórdica puntuable para el ranking del Campeonato de España FEDME.

Destacando el primer puesto de Antonio Davo en +60 FEDME masculino, segundo puesto de Elia Antón en senior femenino FEDME y Peli Torres tercera en +40 FEDME femenino.

### Julio

El domingo 9 de julio, ha tenido lugar la 5ª etapa de **Circuito Tricolore di Nordic Walking Agonistico Federale**. En la localidad de Cortina, en pleno Parque Nacional de los Dolomitas, sin duda un escenario italiano de lo más bonito.

El sábado realizamos la **Nordic Walking Challenge, una caminata en Marcha Nórdica de unos 12 km**. Una magnífica ruta, con maravillosas panorámicas hasta el refugio de **Mietres**, tuvimos la oportunidad de intercambiar impresiones y conocer mejor el estilo de trabajo que realiza la Escuela Italiana.

La competición del domingo transcurrió en un circuito de un kilómetro, sin apenas desniveles, recorriendo 5 km. Femeninos y 10 km. Masculinos.

Desde la FEMECV estuvimos presentes: Andrés Mora, Cruz Carrasco, Antonio Davó, Pascua Molina y Peli Torres.

Cruz Carrasco; Tercera en su categoría "Más 50".

Peli Torres; Segunda en su categoría: "Más 40".

Antonio Davó: Primero en su categoría "Más 60".



### Septiembre

El 16 de septiembre asistí a la Reunión de Presidentes en la Lorchá en la cual salieron convocadas las competiciones de Marcha Nórdica de este próximo año, en Valencia por parte del Club de Marcha Nórdica de Valencia, Algemesí con el Club de Montaña CAMA y Elche con el Club de Marcha Nórdica Costa Blanca. Durante la jornada varios clubs mostraron gran interés por la introducción de la Marcha Nórdica en sus clubs.

El domingo 24 de septiembre tuvo lugar la 6ª Bajada Solidaria Crevillent-Realengo-Camping Marjal Costa Blanca. desde la FEMECV apoyamos con la asistencia de cuatro árbitros oficiales y la entrega de medallas, destacamos la presencia y participación del presidente de la Federación Valenciana D.Francisco Durá y el Vicepresidente Don Antonio Davó

El viernes asistí a las II Jornadas de Deportes Urbanos, celebrada en la sala de Ámbito Cultural de el Corte Inglés de Elche, durante la cual realicé una exposición sobre la Marcha Nórdica.

He recibido por parte de Jordi Mari-món, Responsable de la Marcha Nórdica FEDME, la propuesta de realizar la Copa de España, en Elche, coincidiendo con el Campeonato Autonómico el 5 de mayo en Elche, el cual hemos aceptado, tramitando proyecto en esta semana.

Confirmamos el próximo Curso de Árbitros de Marcha Nórdica para el 24/25 y 26 de noviembre.

### **Octubre**

El pasado sábado 14 de octubre en Cala Ratjada (Mallorca), tuvo lugar la última prueba de ranking FEDME. Por parte de la FEMECV, participaron Cruz Carrasco, Mari Carmen Jiménez, Andrés Mora, Antonio Davó y Peli Torres, quedando esta última tercera en su categoría.

25 de octubre, reunión con representantes de Club de Marcha Nórdica de Valencia y Alicante, en el que nos expusieron sus inquietudes, a la vez que fueron informados de los acontecimientos y avances que se están realizando en esta vocalía.

Aprobado el calendario para el Calendario de Competiciones del Campeonato

Autonómico de Marcha Nórdica FEMECV, arranca el 10 de Febrero en Santa Pola.

El 5 de Noviembre, asistimos al primer Campeonato Autonómico de Marcha Nórdica de la Región de Murcia, quedando en la clasificación absoluta por parte de la FEMECV, Mari Carmen Pérez en segunda posición y Peli Torres en tercera posición.

El 24/25/26 de Noviembre, tuvo lugar el Primer Curso de Árbitros de la FEMECV, con unos 28 participantes y futuros árbitros, siendo un gran éxito de convocatoria. Transcurrió de forma perfecta para todos y a la espera de que realicen sus prácticas en las próximas competiciones FEMECV, de la Comunidad Valenciana.

*Peli Torres*

*Vocal de Marcha Nórdica*



# Memoria accesos a la montaña 2017



Como todos los años la vocalía de acceso a la montaña representa a los federados ante la Consellería de Agricultura, Medio Ambiente, Cambio Climático y Desarrollo Rural, además de estar también presente en las juntas rectoras de la mayoría de los parques regionales y naturales así como en los consejos de participación ciudadana y otras reuniones.

Nuestro objetivo sigue siendo que los deportes de montaña y escalada sean reconocidos como una actividad tradicional muy importante en nuestra comunidad no sólo por la cantidad de personas que los practican (más de 18000 en 2017 en la CV) sino también por los turistas que atraen y por la repercusión económica que tiene en los pueblos donde se realizan nuestras actividades.

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

- El 19 de enero de 2017 se asistió a la reunión del CAPMA sin ningún aspecto a destacar.
- Durante este año se han reunido las Juntas Rectoras de Peñagolosa y Hoces del Cabriel a la que como en años anteriores hemos asistido.
- El 25 de febrero Cuentamontes contó con un premio especial "Premio de Medio Ambiente" que fue para Gabriel Varea Illueca.
- El día 31 de mayo se asistió a la Junta Rectora del Parque Natural del Montgó en la que se indicó que iban a tomar medidas para reducir la masificación de gente en la Cova Tallada.
- El día 6 de julio se asistió a la Mesa forestal.
- El día 13 de julio de 2017 se reunió de nuevo el CAPMA en la que se comunicó la creación de la mesa de trabajo de Cambio Climático, se presentó la Guía de acción para la Educación Ambiental de la Comunidad Valenciana y se presenta una propuesta sobre lo que será el Informe del Estado de Medio ambiente de la Comunidad Valenciana 2016 siguiendo el artículo 8 de la Ley 27/2006.
- El día 18 de julio se asistió a la Junta Rectora del Peñon de Ifach.
- El día 22 de julio se asistió a la Junta Rectora del Parque Natural de la Tinença de Benifasà en la que están interviniendo en rehabilitar algunos senderos.
- El día 17 de septiembre se realizó el Día de la Montaña en Xàtiva que fue organizado por el Centro Excursionista de Xàtiva.

Escritos y alegaciones realizadas

- Se han presentado alegaciones al *Informe Propuesta de Resolución para la regulación de la escalada en la Peña Roja en el T. M. de Xeresa*.

- Se han presentado alegaciones al *Informe Propuesta de Resolución para la regulación de la escalada en el Barranc de la Font de L'Ull en el T. M. de Xeraco*.

Como conclusión destacar que las propuestas de regulación empiezan a contener más información y se empieza a tener en cuenta nuestras aportaciones. Aunque en muchas zonas se regula la escalada de forma temporal sin que se tengan en cuenta otros factores que pueden estar teniendo repercusiones sobre el éxito reproductivo de las aves.

Por lo que desde el comité de acceso se sigue solicitando a la administración informes más específicos y detallados que se centren en zonas del territorio más concretas para llegar a compatibilizar nuestros deportes con los seres vivos que allí lo habitan. Se solicita además reuniones previas antes de regular las actividades para definir las acciones a realizar con la menor repercusión para los deportistas y los seres vivos.

Así mismo se sigue manteniendo una muy buena relación con la Consellera de Agricultura, Medio Ambiente, Cambio Climático y Desarrollo Rural, Elena Cebrián.

*Alba Sánchez*

*Vocal de Acceso a la Montaña de la FEMECV*



# Competiciones de escalada autonómica

## CAMPEONATO AUTONÓMICO DE ESCALADA EN BLOQUE

Club d'Escalada i Muntanya Sant Vicent "Skapeig" - San Vicente del Raspeig - 6 de mayo de 2017

Categoría	Deportista
<b>Abs. Fem.</b>	1ª Rocío Martínez Montes - 2ª Sara Richart Belda - 3ª Lorena Gómez Dentell
<b>Abs. Mas.</b>	1º Carlos Puche Mostacho - 2º Jesús Gómez Perales - 3º Iker Ortiz Tudela
<b>Sub 18 F.</b>	1ª María Santamarta Martínez
<b>Sub 18 M.</b>	1º Jaume Peiro Gramuntell
<b>Sub 16 F.</b>	1ª Lucía Sempere González - 2ª Adriana Lledó Gómez - 3ª Sílvia Fayos Lozada
<b>Sub 16 M.</b>	1º Joan Sempere Bigorra - 2º Sergio Pau Gutiérrez - 3º Sergi Soler Lopez
<b>Sub 12 F.</b>	1ª Anna Martínez García - 2ª Candela Sepúlveda Ferris - 3ª Inaya Cita Andreu
<b>Sub 12 M.</b>	1º Raúl Escribano Sánchez - 2º Manolo Stewart Simón - 3º Eric Segura Jordan
<b>Sub 9 M.</b>	1º Pau García Perez - 2º Guillermo Valero Rico - 3º Lucas Aguilar Perez
<b>Sub 9 F.</b>	1ª Kyra Cases Gomez - 2ª Noa Cases Gomez - 3ª Carmen Gonzalez Azorin



## 1º PRUEBA COPA ESCALADA DE BLOQUE

Unión Excursionista de Elche - Elche - 27 de marzo de 2017

Categoría	Deportista
<b>Abs. Fem.</b>	1ª Rocío Martínez Montes - 2ª Lorena Gómez Deltell - 3ª Raquel Lázaro Gámez
<b>Abs. Mas.</b>	1º Anier Gozálviz Gozálviz - 2º Iker Ortiz Tudela - 3º Jesús Gómez Perales
<b>Sub 18 F.</b>	1ª María Santamarta Martínez
<b>Sub 18 M.</b>	1º Jaume Peiro Gramuntell
<b>Sub 16 F.</b>	1ª Lucía Sempere González - 2ª Adriana Lledó Gómez - 3ª Sílvia Fayos Lozada
<b>Sub 16 M.</b>	1º Sergio Pau Gutiérrez - 2º Jordi Paya Calabuig - 3º Carlos Ibáñez Oliver
<b>Sub 12 F.</b>	1ª Anna Martínez García - 2ª Candela Sepulveda Ferris - 3ª Marta Caler Sánchez
<b>Sub 12 M.</b>	1º Raúl Escribano Sánchez - 2º Manolo Stewart Simón - 3º Eric Segura Jordán
<b>Sub 9 F.</b>	1ª Angela Rovira Sánchez - 2ª Noa Cases Gómez - 3ª Kyra Cases Gomez
<b>Sub 9 M.</b>	1º Pau Hervás Soria - 2º Pau García Pérez - 3º Angelo Vera Reichel



**2º PRUEBA COPA AUTONÓMICA DE ESCALADA DE BLOQUE**  
 Club de Montañismo Meridiano 0 - Pobl. Tornesa - 10 de junio de 2017

<b>Categoría</b>	<b>Deportista</b>
<b>Abs. Fem.</b>	1º Rocío Martínez Montes - 2º Noeli García González - 3º Mariana Fil
<b>Abs. Mas.</b>	1º Jesús Gómez Perales - 2º Anier Gozávez Gozávez - 3º Israel Lamolda Ferrando
<b>Sub 18 F.</b>	1º María Santamarta Martínez
<b>Sub 18 M.</b>	1º Jaume Peiro Gramuntell
<b>Sub 16 F.</b>	1º Silvia Fayos Lozada - 2º Lucía Sempere González - 3º Adriana Lledó Gomez
<b>Sub 16 M.</b>	1º Sergio Pau Gutiérrez - 2º Carlos Ibáñez Oliver - 3º David Pau Gutierrez
<b>Sub 12 F.</b>	1º Candela Sepúlveda Ferris - 2º Anna Martínez García - 3º Sofia Coronado Giménez
<b>Sub 12 M.</b>	1º Raúl Escribano Sánchez - 2º Manolo Stewart Simón - 3º Héctor Durá Marco
<b>Sub 9 F.</b>	1º Angela Rovira Sánchez - 2º Kyra Cases Gómez - 3º Noa Cases Gómez
<b>Sub 9 M.</b>	1º Pau Hervas Soria



**3º PRUEBA COPA AUTONÓMICA DE ESCALADA DE BLOQUE**  
 S.M. Grupo Espeleo Carcalin Buñol - Buñol - 28 de octubre de 2017

<b>Categoría</b>	<b>Deportista</b>
<b>Abs. Fem.</b>	1º Rocío Martínez Montes - 2º Lorena Gómez Deltell - 3º Raquel Lázaro Gámez
<b>Abs. Mas.</b>	1º Anier Gozávez Gozávez - 2º Iker Ortiz Tudela - 3º Jesús Gómez Perales
<b>Sub 18 F.</b>	1º María Santamarta Martínez
<b>Sub 18 M.</b>	1º Jaume Peiro Gramuntell
<b>Sub 16 F.</b>	1º Lucía Sempere González - 2º Adriana Lledó Gómez - 3º Silvia Fayos Lozada
<b>Sub 16 M.</b>	1º Sergio Pau Gutiérrez - 2º Carlos Ibáñez Oliver - 3º Jordi Paya Calabuig
<b>Sub 12 F.</b>	1º Anna Martínez García - 2º Candela Sepúlveda Ferris - 3º Marta Caler Sánchez
<b>Sub 12 M.</b>	1º Raúl Escribano Sánchez - 2º Manolo Stewart Simón - 3º Eric Segura Jordán
<b>Sub 9 F.</b>	1º Noa Cases Gómez - 2º Angela Rovira Sánchez - 3º Kyra Cases Gómez
<b>Sub 9 M.</b>	1º Pau Hervas Soria - 2º Pau García Pérez - 3º Angelo Vera Reichel

**COPA AUTONÓMICA DE ESCALADA EN BLOQUE ACUMULADA 3 PRUEBAS 2017**  
 (Elche, Población Tornesa y Buñol)

<b>Categoría</b>	<b>Deportista</b>
<b>Abs. Fem.</b>	1º Rocío Martínez Montes - 2º Cristina Robles Anierte - 3º Sara Carpio Martínez
<b>Abs. Mas.</b>	1º Jesús Gómez Perales - 2º Joaquín Santander Sánchez - 3º Anier Gozálviz Gozálviz
<b>Sub 18 F.</b>	1º María Santamarta Martínez
<b>Sub 18 M.</b>	1º Jaume Peiro Gramuntell
<b>Sub 16 F.</b>	1º Lucía Sempere González - 2º Adriana Lledó Gómez - 3º Silvia Fayos Lozada
<b>Sub 16 M.</b>	1º Sergio Pau Gutierrez - 2º Carlos Ibáñez Oliver - 3º Jordi Paya Calabuig
<b>Sub 12 F.</b>	1º Candela Sepulveda Ferris - 2º Anna Martínez García - 3º Marta Caler Sanchez
<b>Sub 12 M.</b>	1º Raul Escribano Sanchez - 2º Manolo Stewart Simón - 3º Hector Dura Marco
<b>Sub 9 F.</b>	1º Ángela Rovira Sánchez - 2º Noa Cases Gomez - 3º Kyra Cases Gomez
<b>Sub 9 M.</b>	1º Pau Hervás Soria - 2º Pau García Pere - 3º Albert García Bernabeu


**I PRUEBA DE COPA DE ESCALADA DE DIFICULTAD**

Club de Montaña y Escalada Benidorm - La Nucia - 9 de septiembre de 2017

<b>Categoría</b>	<b>Deportista</b>
<b>Abs. Fem.</b>	1º Reme Arenas Botella - 2º Rocío Martínez Montes - 3º Mar Parra Carpi
<b>Abs. Mas.</b>	1º Anier Gozálviz Gozálviz - 2º Joaquín Santander Sánchez - 3º Jonathan Guadalcazar Asensio
<b>Sub 18 F.</b>	1º Maria Santamarta Martínez
<b>Sub 18 M.</b>	1º Jaime Peiro Gramuntell
<b>Sub 16 F.</b>	1º Lucía Sempere González - 2º Silvia Fayos Lozada - 3º Idoia López Vila
<b>Sub 16 M.</b>	1º Jordi Paya Calabuig - 2º Carlos Ibáñez Oliver - 3º Sergi Soler López
<b>Sub 12 F.</b>	1º Candela Sepúlveda Ferris - 2º Martínez García , Anna
<b>Sub 12 M.</b>	1º Raúl Escribano Sánchez - 2º Manolo Stewart Simón - 3º Nacho Paya Calabuig
<b>Sub 9 M.</b>	1º Rafael Castellano Oatt - 2º Hector Álvarez Hoggan - 3º Gabriel Ruiz Escribano
<b>Sub 9 F.</b>	1º Carmen González Azorín - 2º Martina Carlassare Escribano

**CAMPEONATO AUTONÓMICO DE ESCALADA DE DIFICULTAD**

Club Montaña Redován - Redován - 30 de septiembre de 2017

Categoría	Deportista
Abs. Fem.	1º Cristina Robles Anierte - 2º Araceli Marcos Rodríguez - 3º Ainhoa García Valdivia
Abs. Mas.	1º Joaquín Santander Sánchez - 2º Pedro Samblas Beltran - 3º Manuel Marcos Rodríguez
Sub 18 F.	1º Mari Santamarta Martínez - 2º Sonia Rubio Torres
Sub 16 F.	1º Lucía Sempere González - 2º Silvia Fayos Lozada - 3º Adriana Lledó Gómez
Sub 16 M.	1º Jordi Paya Calabuig - 2º Carlos Ibáñez Oliver
Sub 12 F.	1º Anna Martínez García - 2º Aitana García Bernabeu
Sub 12 M.	1º Raúl Escribano Sánchez - 2º Manolo Stewart Simón - 3º Nacho Paya Calabuig
Sub 9 M.	1º Albert García Bernabeu
Sub 9 F.	1º Lola Iborra Forner - 2º Ángela Rovira Sánchez - 3º María Iborra Forner



# Competiciones nacionales de escalada

## ACUMULADA DE LIGA DE COPA DE ESPAÑA DE DIFICULTAD JUV./ABS.

Pamplona, Madrid, Zaragoza - ACUMULADA 2017

Categoría	Deportista
Sub 16 F.	13º Silvia Fayos Lozada - 14º Lucía Sempere González
Sub 16 M.	10º Joan Sempere Bigorra
Sub 18 F.	13º María Santamarta Martínez
Sub 18 M.	22º Jaume Peiró i Gramuntell
Sub 20 F.	9º Cristina Robles Aniorte
Sub 20 M.	5º Iker Ortiz Tudela - 13º Herón Baquero Rodríguez - 14º Sergio Montesinos Vaquero
Abs. Fem.	26º Cristina Robles Aniorte
Abs. Mas.	15º Iker Ortiz Tudela - 45º Francisco Javier Ferez Fernández - 45º Izan Capo Cantos



## CAMPEONATO ESPAÑA DE BLOQUE JUVENIL

Barcelona - 25/06/2017

Categoría	Deportista
Sub 16 F.	7º Lucía Sempere González - 15º Silvia Fayos Lozada
Sub 18 F.	11º María Santamarta Martínez
Sub 18 M.	12º Jaume Peiró i Gramuntell
Sub 20 F.	9º Cristina Robles Aniorte
Sub 20 M.	8º Iker Ortiz Tudela - 11º Sergio Montesinos Vaquero - 16º Alejandro Romero Arambul

**CAMPEONATO ESPAÑA DE DIFICULTAD JUVENIL**

Barcelona - 21/10/2017

Categoría	Deportista
Sub 16 F.	7º Lucía Sempere González - 24ª Adriana Beverly Lledó Gómez
Sub 16 M.	7º Joan Sempere Bigorra
Sub 18 F.	13º María Santamarta Martínez
Sub 18 M.	13º Jaume Peiró i Gramuntell
Sub 20 M.	2º Iker Ortiz Tudela - 10º Herón Baquero Rodríguez

**CAMPEONATO DE ESPAÑA DE ESCALADA DE DIFICULTAD**

Zaragoza - 10,11/6/2017

Categoría	Deportista
Abs. Mas.	2º Jónatan Flor Vázquez

**ACUMULADA LIGA DE COPA DE ESPAÑA DE BLOQUE ABSOLUTA**

Madrid, Bilbao, Plasencia, Barcelona - ACUMULADA 2017

Categoría	Deportista
Femenino	16ª Sara Richart Belda - 20ª Raquel Lázaro Gámez - 26ª Rocío Martínez Montes
Masculino	1º Jonatan Flor Vázquez - 29º Iker Ortiz Tudela 44º Jaume Peiró i Gramuntell - 44º Israel Lamolda Ferrando



**CAMPEONATO ESPAÑA DE BLOQUE ABSOLUTO**

Barcelona - 22/10/2017

Categoría	Deportista
Femenino	9º Sara Richart Belda - 13º Raquel Lázaro Gámez - 21º Rocío Martínez Montes
Masculino	1º Jonatan Flor Vázquez - 7º Iker Ortiz Tudela - 41º Israel Lamolda Ferrando 44º Jonathan Guadalcázar Asensio - 45º Herón Baquero Rodríguez 46º Alejandro Romero Arambul - 47º Jaume Peiró i Gramuntell - 49º Sergio Montesinos Vaquero



**CAMPEONATO ESPAÑA DE VELOCIDAD ABSOLUTO**

Barcelona - 21/10/2017

Categoría	Deportista
Masculino	4º Jonatan Flor Vázquez - 18º Iker Ortiz Tudela - 20º Esteban González Martínez 22º Herón Baquero Rodríguez - 23º Jaume Peiró i Gramuntell

# Competición paraescalada nacional

**CAMPEONATO ESPAÑA DE PARAESCALADA DE DIFICULTAD**

Zaragoza - 11//06/2017

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



# Competición paraescalada internacional

## COPA DEL MUNDO DE PARAESCALADA DE DIFICULTAD

Briançon (Francia) - 26/7/2017

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

# Competición internacional

## COPA DEL MUNDO DE BLOQUE WORLDCUP

Categoría	Fecha	Deportista	Prueba
Bloque	07/04/2017	33º Jónatan Flor Vázquez	1º Prueba Meiringen (SUIZA)
Bloque	22/04/2017	33º Jónatan Flor Vázquez	2º Prueba Chongqing (CHINA)
Bloque	29/04/2017	43º Jónatan Flor Vázquez	3º Prueba Nanjing (CHINA)
Bloque	06/05/2017	39º Jónatan Flor Vázquez	4º Prueba Hachioji, (JAPON)
Bloque	18/08/2017	12º Jónatan Flor Vázquez	7º Prueba Munich (GERMANI)

## COPA DEL MUNDO DE VELOCIDAD WORLDCUP

Categoría	Fecha	Deportista	Prueba
Velocidad	29/04/2017	38º Jónatan Flor Vázquez	2º Prueba Nanjing (CHINA)
Velocidad	07/07/2017	35º Jónatan Flor Vázquez	3º Prueba Villars (SUIZA)

## CAMPEONATO DE EUROPA DE VELOCIDAD/DIFICULTAD

Categoría	Fecha	Deportista	Prueba
Velocidad	30/06/2017	31º Jónatan Flor Vázquez	Campitello di Fassa (ITALIA)
Dificultad	30/06/2017	40º Jónatan Flor Vázquez	Campitello di Fassa (ITALIA)

## CAMPEONATO DE EUROPA

Categoría	Fecha	Deportista	Prueba
Bloque	18/08/2017	9º Jónatan Flor Vázquez	Múnich (GERMANI)
Over All	18/08/2017	12º Jónatan Flor Vázquez	Múnich (GERMANI)



# Carreras por montaña

## Competiciones autonómicas

### RESULTADO FINAL LIGA DE CARRERAS POR MONTAÑA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA 2017

ACUMULADO 3 PRUEBAS - (Crevillente, La Vall de Uixó, Callosa de Segura)

Categoría	Deportista
<b>Absoluta Femenina</b>	1º Eva Bernat Llorens - 2º Ana Tauste Galera - 3º Gemma Macia Blasco
<b>Absoluta Masculina</b>	1º Antonio Martínez Perez - 2º Miguel Ángel Sánchez Cebrían 3º David Frances Lopez Atalaya
<b>Cadete Femenina</b>	1º Laia Mateu Escrig
<b>Cadete Masculina</b>	1º Elías Abad Rocamora - 2º Rubén Campos Vicente - 3º Alfredo Monferrer Ten
<b>Junior Femenina</b>	1º Ana Murillo Ripolles - 2º Laia Font Gómez - 3º Alba Sanegre Chazarra
<b>Junior Masculina</b>	1º José Carlos Díaz García - 2º Ricardo Cherta Ballester - 3º Josep Gómez Madrigal
Subcategoría	
<b>Veterana Femenina</b>	1º Silvia Alós Rodrigo - 2º Gloria Company Tomas - 3º Rebeca Catalan Pradas
<b>Veterano Masculino</b>	1º Miguel Ángel Sánchez Cebrían - 2º Sebas Sánchez Saez 3º José Luis del Campo Gijón
<b>Master Femenina</b>	1º Carmina Sanchiz Castillo - 2º María Teresa López Arnaiz 3º Cristina Valiente Porta
<b>Master Masculina</b>	1º Olegario Alario Peig - 2º Juan Argente Paya - 3º Rubén Verdú Domenech
<b>Promesa Femenina</b>	1º Ana Peydró Sánchez - 2º Nerea García Gorriz
<b>Promesa Masculina</b>	1º Salvador Puchades Barreda - 2º Pere Ferrer Ivars - 3º Sergio Muñoz Pérez
<b>Club Femenino</b>	1º C.D de Montaña y Escalada Like Sport - 2º S.M. C.A. Maratón Crevillent 3º Club deportivo Aper Alcoi
<b>Club Masculino</b>	1º S.M. C.A. Maratón Crevillent - 2º C.D De Montaña y Escalada Like Sport 3º Club Deportivo Trivici Team





**CAMPEONATO AUTONÓMICO DE CARRERA VERTICAL**  
La Vall d'Uixó - 11/03/2017

Categoría	Deportista
Absoluta Femenina	1º María Beltrán Toledo - 2º Sofia García Bardoll - 3º Lluna Beltrán Esteve
Absoluta Masculina	1º Ignaci Cardona Torres - 2º Carlos Pascual Sempere - 3º Emili Sellés i Seguí
Cadete Femenina	1º Laia Mateu Escrig
Cadete Masculina	1º Elías Abad Rocamora - 2º Alfredo Monferrer Ten - 3º Rubén Campos Vicente
Junior Femenina	1º Laia Font Gómez - 2º Ana Murillo Ripolles - 3º Berta Romero Forcada
Junior Masculina	1º Ricardo Cherta Ballester - 2º Jose Carlos Díaz García 3º Víctor Martínez Balaguer
Subcategoría	
Promesa Masculina	1º Bernat Mateu Escrig - 2º Angel Lopez Amor - 3º Ramon Navarre Sanz
Promesa Femenina	1º Patricia Torres Villar - 2º Ana Peydró Sánchez
Veterano Masculino	1º Ignaci Cardona Torres - 2º Manuel Martínez Peñalver 3º Miquel Martínez Giménez
Veterana Femenina	1º Silvia Alos Rodrigo - 2º Gloria Company Tomas - 3º Noelia Vicedo Perea
Master Masculina	1º Olegario Alario Peig - 2º Adolfo Ruiz Sánchez - 3º Daniel James
Master Femenina	1º Jill Buckenham



**CAMPEONATO AUTONÓMICO INDIVIDUAL Y POR CLUBES DE CARRERAS POR MONTAÑA**  
 Elda - 7/05/2017

<b>Categoría</b>	<b>Deportista</b>
<b>Absoluta Femenina</b>	1º Laia Cañes Badenes - 2º Aida Perez - 3º Eva Bernat Llorens
<b>Absoluta Masculina</b>	1º Miguel Ángel Sánchez Cebrián - 2º Cristobal Adell Albalat 3º Jose Antonio Luna Gimeno
<b>Cadete Femenina</b>	1º Laia Mateu Escrig
<b>Cadete Masculina</b>	1º Elías Abad Rocamora - 2º Rubén Campos Vicente - 3º Alfredo Monferrer Ten
<b>Junior Femenina</b>	1º Laia Font Gómez - 2º Ana Murillo Ripolles
<b>Junior Masculina</b>	1º Jose Carlos Díaz García - 2º Ricardo Cherta Ballester 3º Víctor Martínez Balaguer
<b>Subcategoría</b>	
<b>Veterana Femenina</b>	1º Miryam Talens Belen - 2º Eva Bellés Bellés - 3º Eva Castells Sanchis
<b>Veterano Masculino</b>	1º Miguel Ángel Sánchez Cebrián
<b>Master Femenina</b>	1º Toñi Moreno Fernández - 2º Rosi Cantos Juan
<b>Master Masculina</b>	1º Olegario Alario Peig - 2º Rubén Berdú Domench - 3º José Vila Gramaje
<b>Promesa Femenina</b>	1º Ana Peydró Sánchez
<b>Promesa Masculina</b>	1º Guillermo Albert Lizandra - 2º Salvador Puchades Barreda 3º Bernat Mateu Escrig
<b>Club Femenino</b>	1º S. M. Club de Montaña Vistabella - 2º S.M. C.A. Maratón Crevillent 3º Club Munt. Penya Mur I Castell Tuga
<b>Club Masculino</b>	1º S.M. C.A. Maratón Crevillent - 2º C.D. De Montana y Escalada Like Sport 3º Club Munt. Penya Mur I Castell Tuga



**CAMPEONATO AUTONÓMICO DE CARRERAS POR MONTAÑA DE LARGO RECORRIDO**  
Benissa - 17/09/2016

Categoría	Deportista
Absoluta Femenina	1º María Mercedes Pila Viracocha - 2º Miryam Talens Belen 3º Belen Agut Medall
Absoluta Masculina	1º Miguel Angel Sánchez Cebrian - 2º Sebas Sánchez Saez 3º Pedro Martínez González
Subcategoría	Deportista
Veterana Femenina	1º Miriam Talens Belén - 2º Encarna Cardona Gómez - 3º Ana Guevara Marfil
Veterano Masculino	1º Miguel Angel Sánchez Cebrian - 2º Sebas Sánchez Saez 3º Juanma Oriente Castillo
Master Femenina	1º Yolanda Valiente Caballero - 2º Mónica Feliu Llopis
Master Masculina	1º Fernando Arabi Arabi - 2º Francisco José Martínez García 3º José María Ribes Pastor



**CAMPEONATO AUTONÓMICO DE KM VERTICAL**

Altea la Vella - 21/10/2017

<b>Categoría</b>	<b>Deportista</b>
<b>Absoluta Femenina</b>	1º María Beltrán Toledo - 2º Tamara Canet Dolz - 3º Eva Maria Ortuño Vaño
<b>Absoluta Masculina</b>	1º Antonio Martínez Perez - 2º Jose Antonio Luna Gimeno - 3º Ignacio Cardona Torres
<b>Cadete Femenina</b>	1º Laia Mateu Escrig
<b>Cadete Masculina</b>	1º Marcelo Escolano Jover - 2º Abderrahim Hanzaze
<b>Junior Femenina</b>	1º Berta Romero Forcada
<b>Junior Masculina</b>	1º Salva Estarlich Mendez - 2º Damian Moscardo Mahiques - 3º Pablo Sánchez
<b>Subcategoría</b>	
<b>Promesa Masculina</b>	1º Bernat Mateu Escrig - 2º Salvador Puchades Barreda - 3º Ángel López Amor
<b>Promesa Femenina</b>	1º Ana Peydró Sánchez
<b>Veterano Masculino</b>	1º Ignaci Cardona Torres - 2º Jose Antonio Mena Garcia - 3º Roberto López Molina
<b>Veterana Femenina</b>	1º Gloria Company Tomas - 2º Silvia Alos Rodrigo - 3º Antonia Valero Signes
<b>Master Masculina</b>	1º Juan Argente Payá - 2º Juan Jose Malpica Lillo - 3º Felipe Gigante Garrido
<b>Master Femenina</b>	1º María Teresa Lopez Arnaiz



# Curses per Muntanya

## Competicions FEDME

**CAMPEONATO DE ESPAÑA DE CARRERAS POR MONTAÑA 2017**  
**LA TRAVESERA INTEGRAL PICOS DE EUROPA**  
 ASTURIAS - 10/06/2017

Categoría	Deportista
Sénior Femenina	17º Miryam Talens Belén - Xari Adrian Caro (retirada) - Eva Bernat Llorens (retirada)
Sénior Masculina	6º Sebastián Sánchez Sáez - 11º Víctor Bernad Blasco - 28º Dani Amat Asencio
Veterana A Femenina	10º Miryam Talens Belén
Veterano A Masculino	2º Sebastián Sánchez Sáez - 4º Víctor Bernad Blasco





**CAMPEONATO DE ESPAÑA FEDME KM VERTICAL**  
Arredondo (Cantabria) - 21/05/2017

Categoría	Deportista
Sénior Femenina	15ª Sofia Garcia Bardoll - 26ª Lluna Beltran Esteve - 27ª Maria Beltran Toledo
Sénior Masculina	30é Carlos Pascual Sempere - 35é Ignaci Cardona Torres - 58é Emili Sellés Seguí
Cadet Femenina	2ª Laia Mateu Escrig
Cadet Masculino	9é Elías Abad Rocamora - 21é Alfredo Monferrer Ten
Junior Masculina	10é Ricardo Cherta Ballester - 18é Jose Carlos Diaz Garcia
Junior Femenina	7ª Ana Murillo Ripollés
Promesa Femenina	7ª Ana Peydró Sanchez - 9ª Patricia Torres Villar
Promesa Masculina	10é Bernat Mateu Escrig - 14é Salva Puchades Barreda
Veterana Masculina	6é Ignacio Cardona Torres



<b>CAMPEONATO DE ESPAÑA INDIVIDUAL Y POR SELECCIONES</b> Zumaia ( Guipuzkoa) - 25/06/2017	
Categoría	Deportista
Sénior Femenina	3º Eva Bernat Llorens - 13º Ana Tauste Galera - 18º Aida Perez Moncho 21º Eva Mesado Ortiz - 41º Carolina Becerra Jover Lola Peñarrocha Alos (Retirada) - Laia Cañes Badenes (Retirada)
Sénior Masculina	21º Fco. Vicente Macia Garcia - 25º John Roglà Alterman 26º Mario Bonavista Domingo - 38º Julio Martinez Tecles 39º Miguel Ángel Soriano Aroca - 40º Miguel Ángel Sánchez Cebrian Cristian Callau Aledón (Retirado)
Cadete Femenina	2º Laia Mateu Escrig
Cadete Masculina	6é Elías Abad Rocamora - 35é Ruben Campos Vicente - 36é Alfredo Monferrer Ten
Junior Masculina	9é Victor Martinez Balaguer - 13é Ricardo Cherta Ballester 23é Jose Carlos Diaz Garcia - 40é Joan Molina Ains
Promesa Femenina	3º Ana Peydró Sánchez
Promesa Masculina	12é Guillermo Albert Lizandra - Bernat Mateu Escrig (Retirad)
Per Federacions Femenina	3º Selecció Valenciana
Per Federacions Masculina	5º Selecció Valenciana



**COPA DE ESPAÑA 2017 FEDME CARRERAS POR MONTAÑA**

ACUMULADA 6 PRUEBAS - Atarfe (Granada) Borriol (Castellón) Miranda de Ebro (Burgos) Dalías (Almería) Santa Cruz de Tenerife (Tenerife) Caravaca de la Cruz (Murcia)

Categoría	Deportista
Sénior Masculina	10é Jose Antonio Luna Gimeno - 11é Miguel Ángel Soriano Aroca
Sénior Femenina	1º Eva Bernat Llorens - 4º Ana Tauste Galera
Promesa Masculina	5é Pere Ferrer Ivars
Junior Femenina	4º Laia Font Gómez - 5º Ana Murillo Ripollés
Junior Masculina	3r Jose Carlos Diaz Garcia - 4t Ricardo Cherta Ballester - 5é Josep Gómez Madrigal
Cadete Femenina	1º Laia Mateu Escrig
Cadete Masculina	5é Elias Abad Rocamora - 9é Alfredo Monferrer Ten





### COPA DE ESPAÑA DE VERTICALES 2017

ACUMULADA 4 PRUEBAS - Otañes-Castro Urdiales (Cantabria), Artenara (Las Palmas de Gran Canaria)  
Palacios de Sil (León) Becerril de la Sierra (Madrid)

Categoría	Deportista
Sénior Femenina	6º Maria Beltran Toledo
Sénior Masculina	9º Carlos Pascual Sempere
Promesa Masculina	2n Bernat Mateu Escrig - 4t Salva Puchades Barreda
Junior Masculina	5é Erik Coronado Climent - 6é Joan Molina Ahis

### CAMPEONATO DE ESPAÑA DE RAQUETAS DE NIEVE 2017

Fuente Dé - 05/03/2017

Categoría	Deportista
Sénior Femenina	6º Rastell, Laurence
Sénior Masculina	5é Ignaci Cardona Torres

### CAMPEONATO DE ESPAÑA DE SNOWRUNNING 2017

Sierra Nevada - 21/01/2017

Categoría	Deportista
Sénior Masculina	4t Carlos Pascual Sempere



**CAMPEONATO DE ESPAÑA DE CLUBS FEDME 2017**

Vistabella del Maestrat (Castelló) - 06/08/2017

Categoría	Deportista
<b>Club Femení</b>	2n C.M. Penya Mur i Castell - 7é C.M. Lurbel Like Sport 9é C.M. Vistabella - 11é C.M. GR-33 - 12é S.M. Maraton Crevillent 14é C.M. At-Zenet - 16é CxM València
<b>Club Masculí</b>	4t C.M. Penya Mur i Castell - 6é S.M. Marathon Crevillent 7é C.M. Lurbel Like Sport - 13é C.M. Vistabella - 15é C.M. Trivici-Team 17é C.M. GR-33 - 19é C.M. At-Zenet - 22é C.M. Meridiano cero 23é CxM València - 24é C.M. La Pedrera - 27é C.M. Atmosfera Sport running 28é C.E. Eldense - 29é C. MTB Animals de monte 30é C.M. Cor i Muntanya Puçol - 31é U.E. Elche - 32é C.A. Running Castelló

# Competiciones de Marcha Nórdica FEDME

**1º PRUEBA DE RANKING FEDME MARCHA NÓRDICA LA CORUÑA**

Organizada por el Club Salud y Movimiento, el Consorcio de Turismo, el Ayuntamiento de A Coruña, y la Federación Gallega de Montañismo. La Coruña - 5 de Marzo del 2017

Categoría	Deportista
<b>Abs. Fem.</b>	1. Arantxa Pinedo (Club Deportivo Landederra) - 2. Regina Fonseca (Tierra Trágame) 3. Blanca Velasco (Club Deportivo Landederra)
<b>Abs. Mas.</b>	1. Pablo Ariza (Peña Azagresa) - 2. Faustino Sánchez (Club Sa Milana Alaró) 3. Ignacio Javier Esperanza (Tierra Trágame)
<b>Senior</b>	1. Rut Roma - 2. Elia Atón, FEMECV - 3. Joana



**CAMPEONATO DE ESPAÑA FEDME MARCHA NÓRDICA FEDME SANTA ANA LA REAL, HUELVA**  
 Federación de Montaña Andaluza, Huelva - 2 de abril del 2017

Categoría	Deportista
<b>Abs. Fem.</b>	1. Arantxa Pinedo (Club Deportivo Landederra) - 2. Regina Fonseca (Tierra Trágame) 3. Sandra Ribes
<b>Abs. Mas.</b>	1. Pablo Ariza (Peña Azagresa) - 2. Sergi García - 3. Manuel Márquez
<b>Senior</b>	1. Rut Roma - 2. Elia Atón, FEMECV - 3. Joana



**NOCTURNA DE LA ALHAMBRA EN SAN JUAN, COMPETICIÓN DE MARCHA NÓRDICA  
 3 PRUEBA DE RANKING FEDME.**

Organizada por la Federación Andaluza de Montaña, Granada - 24 de junio del 2017

Categoría	Deportista
<b>Abs. Fem.</b>	1. Arantxa Pinedo (Club Deportivo Landederra) - 2. Regina Fonseca (Tierra Trágame) 3. Catalina Ferrol
<b>Abs. Mas.</b>	1. Pablo Ariza (Peña Azagresa) - 2. Javier Cuevas - 3. Roberto Vilas
<b>Senior</b>	1. Rut Roma - 2. Elia Atón, FEMECV - 3. Joana
<b>Veterana A</b>	1. Arantxa Pinedo (Club Deportivo Landederra) - 2. Beatriz Córdova 3. Peli Torres FEMECV



**Ranking FEDME Cala Ratjada (Mallorca Club Myotragus  
 y la Federació Balear de Muntanya i Escalada).**  
 MALLORCA - 14 Octubre de 2017

Categoría	Deportista
<b>Abs. Fem.</b>	1. Sandra Cuevas - 2. Arantxa Pinedo (Club Deportivo Landederra) 3. Regina Fonseca (Tierra Trágame)
<b>Abs. Mas.</b>	1. Marcos Rigo - 2. José Fco Pérez - 3. David Ráez
<b>Veterana A</b>	1. Arantxa Pinedo (Club Deportivo Landederra) - 2. M. López - 3. Peli Torres, FEMECV

## CURSOS DEPORTISTAS 2018

**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](mailto:evam@femecv.com)  
[facebook.com/evam](https://www.facebook.com/evam)



**FEDERACIÓ D'ESPORTS DE**  
**MUNTANYA I ESCALADA DE**  
**LA COMUNITAT VALENCIANA**  
[www.femecv.com](http://www.femecv.com)

**ÉVAM**  
**ÉVAM**  
**ÉVAM**

TODO EL MATERIAL ESPECIALIZADO QUE NECESITAS




**TANGOS**  
**ENLAROCA.COM**

DESCUENTOS PARA FEDERADOS Y CLUBES

## CURSOS MONITORES 2018



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 Maria Lluïna, 9 – 03201 ELCHE (Alicante)  
Telfs. 965 43 97 47 - 617 301 556 - 637 859 376  
evam@femecv.com  
facebook.com evam



Para más información,  
descarga los folletos en  
[www.femecv.com](http://www.femecv.com), o escanea  
el código QR



## FORMACIÓN CONTINUA 2018

- Supervivencia Adaptada
- Primeros Auxilios
- Planes de Seguridad y Emergencia
- Conducción con Cuerda Corta
- Conducción en Vías Ferratas
- Guiaje de Personas Ciegas



Escuela Valenciana de Alta Montaña  
Carrer Maria 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](http://www.femecv.com)



# Descuentos FEMECV































**DESCUENTOS**  
para federados

-50%

-30%

En el siguiente enlace podréis encontrar más información sobre estos descuentos:

<http://femecv.com/descuentos-femecv>

	<b>ALBERGUE LA SUREDA</b> <a href="http://www.lasurera.org">www.lasurera.org</a> 10 % de descuento		<b>CLÍNICA DE FISIOTERAPIA Y OSTEOPATÍA VICENTE PASCUAL</b> <a href="https://www.facebook.com/pages/CL%C3%ADnica-Vicente-Pascual/1540918982817458">https://www.facebook.com/pages/CL%C3%ADnica-Vicente-Pascual/1540918982817458</a> 20 % de descuento
	<b>ALBERGUE CALCENA</b> <a href="http://www.alberguecalcena.com">www.alberguecalcena.com</a> 20 % de descuento		<b>CONSORCIO HOSPIT. PROV. CAST.</b> <a href="http://hospitalprovincial.s">http://hospitalprovincial.s</a> Tarifas Especiales para Federados FEMECV
	<b>ALBERGUE JUVENIL MONCAYO</b> <a href="http://alberguemoncayo.es/">http://alberguemoncayo.es/</a> 15 % de descuento		<b>DEPORTES AITANA (Valencia)</b> <a href="http://www.deportesaitana.com">www.deportesaitana.com</a> 10 % de descuento
	<b>ALBERGUE RURAL JARAMACIL</b> <a href="http://www.jaramacil.com">http://www.jaramacil.com</a> 20 % de descuento		<b>DEPORTES MATCH 1 (Alicante)</b> <a href="http://www.deporteshmatch.com">www.deporteshmatch.com</a> 20 % de descuento
	<b>ANAYET VERTICAL</b> <a href="http://www.anayetvertical.com">www.anayetvertical.com</a> 10 % de descuento		<b>EL REFUGIO</b> <a href="http://www.elrefugiodeportes.com">www.elrefugiodeportes.com</a> 10 % de descuento
	<b>ARMERÍA DEL CARMEN</b> <a href="http://www.armeriadelcarmen.es">www.armeriadelcarmen.es</a> 10 % de descuento		<b>ESPORTS COLAU</b> <a href="http://www.esportscolau.es">http://www.esportscolau.es</a> 20 % de descuento en calzado 10 % de descuento en textil
	<b>REFUGIO LA BASTIDA</b> <a href="http://www.refugioalberglabastida.blogspot.com.es">www.refugioalberglabastida.blogspot.com.es</a> 20 % de descuento		<b>FERNANDO PRIETO PHOTOGRAPHY</b> <a href="http://prieto.es">http://prieto.es</a> 20% de descuento en books para deportistas
	<b>SCALA - TRABAJOS VERTICALES</b> <a href="http://scalavalencia.com">http://scalavalencia.com</a> 10 % de descuento		<b>HIMALAIA EXPERIENCE</b> Hoteles HOTANSA <a href="http://www.hotansa.es">www.hotansa.es</a> 15 % de descuento
	<b>CLICK&amp;RENT</b> <a href="http://click-rent.es/home/">http://click-rent.es/home/</a> 10 % de descuento		<b>CASA - REFUGI "EL BOIXAR"</b> <a href="http://www.elboixar.net">www.elboixar.net</a> 10% de descuento
	<b>SIERRA NEVADA CLUB</b> <a href="http://www.sierranevada.es/club-sierra-nevada.aspx">www.sierranevada.es/club-sierra-nevada.aspx</a> Ofertas especiales		<b>MERIDIANO 0</b> <a href="http://www.meridiano-0.com">www.meridiano-0.com</a> 10 % de descuento
	<b>THE NORTH FACE VALENCIA</b> <a href="mailto:info@TNFValencia.com">info@TNFValencia.com</a> 10 % de descuento		<b>HOTEL BIELSA</b> <a href="http://www.hotelbielsa.com">www.hotelbielsa.com</a> 15 % de descuento
	<b>GRUP TURURAC</b> <a href="http://www.tururac.com">www.tururac.com</a> 15 % de descuento		<b>CLÍNICA DEL DEPORTE ALICANTE</b> <a href="http://www.clinicaeldelportrealicante.es">www.clinicaeldelportrealicante.es</a> 20% de descuento fisioterapia 5% resto de servicios
	<b>UNIVERSITAT JAUME I</b> <a href="http://www.uji.es/uji/org/esports.html">www.uji.es/uji/org/esports.html</a> Descuentos especiales federados		<b>HOTEL VEGA DE CAZALLA</b> <a href="http://www.vegadecazalla.com">www.vegadecazalla.com</a> 10 % de descuento
	<b>TOUR DEL CANIGÓ</b> <a href="http://www.tourdelcanigo.com">www.tourdelcanigo.com</a> 15 € descuento por federado		<b>TRAMUNTANA ESPORTS</b> <a href="http://www.tramuntanaesports.es">www.tramuntanaesports.es</a> 10 % de descuento
	<b>REFUGIS DEL TORB</b> <a href="http://www.refugisdeltorb.com">www.refugisdeltorb.com</a> 15 € descuento por federado		<b>BASE RECORD SPORT</b> <a href="http://www.baserecordsport.com">www.baserecordsport.com</a> 20 % de descuento

 Webte especialista en camping para disfrutar en internet	<b>SportUniverse</b> <a href="http://www.SportUniverse.com">www.SportUniverse.com</a> Descuento 20%	 CAMPING & CARAVANING	<b>CAMPING CARAVANING FONTS DEL ALGAR</b> <a href="http://www.fontsdelalgar.com">http://www.fontsdelalgar.com</a> 20 % de descuento
 HEALTHYMOTION CENTER	<b>HEALTHYMOTION CENTER</b> <a href="http://www.healthymotioncenter.es">www.healthymotioncenter.es</a> 20% para federados	 La Pedrera camping	<b>CAMPING LA PEDRERA (Bigastro)</b> <a href="http://www.campinglapedrera.com">http://www.campinglapedrera.com</a> 15 % de descuento / 20% para grupos mayores de 8 personas (mínimo 2 noches)
 SKYDRON VALENCIA	<b>SKYDRON VALENCIA</b> <a href="http://www.sydron.es">www.sydron.es</a> Precios especiales para clubs	 CENTRO OSTEOPATIA FISIOTERAPIA INTEGRAL	<b>CENTRO OSTEOPATÍA FISIOTERAPIA INTEGRAL</b> <a href="http://www.cofi.es">www.cofi.es</a> 30 % de descuento
 INSTITUTO UNIVERSITARIO DE MEDICINA TELEMÁTICA IUMET	<b>INSTITUTO UNIVERSITARIO DE MEDICINA TELEMÁTICA IUMET</b> <a href="http://www.iumet.es">www.iumet.es</a> Hasta un 50% de descuento según especialidad	 Brotons	<b>CENTRO DE FISIOTERAPIA BROTONS</b> <a href="http://www.fisiobrotons.com">www.fisiobrotons.com</a> 20 % de descuento
 POLICLINICA CASTALIA	<b>POLICLINICA CASTALIA</b> <a href="http://www.policlinicacastalia.es">www.policlinicacastalia.es</a> 20% de descuento en todas las especialidades	 FONTS DEL ALGAR CLINICA PODOLOGICA	<b>CLINICA PODOLÓGICA PODOROIG</b> <a href="http://www.podoroig.es">www.podoroig.es</a> 10 % de descuento
 LENSSPORT – ESPECIALISTAS EN GAFAS DEPORTIVAS GRADUADAS	<b>LENSSPORT – ESPECIALISTAS EN GAFAS DEPORTIVAS GRADUADAS</b> <a href="http://www.lens-sport.com">www.lens-sport.com</a> Hasta un 20%	 FISOTEC	<b>FISIOTEC</b> <a href="mailto:pedrojavierfh@hotmail.com">pedrojavierfh@hotmail.com</a> 20 % de descuento
 TANGOS EN LA ROCA	<b>TANGOS EN LA ROCA</b> <a href="http://www.tangosenlaroca.com">www.tangosenlaroca.com</a> 10% de descuento	 Urban running	<b>URBAN RUNNING</b> <a href="http://www.BeUrbanRunning.com">www.BeUrbanRunning.com</a> 10 % de descuento
 ALBERGUE FONT DEL TARRAGÓ	<b>ALBERGUE FONT DEL TARRAGÓ</b> <a href="http://www.silvoturismo.com">www.silvoturismo.com</a> Descuento 10% federados	 ATHLETE	<b>ATHLETE</b> <a href="http://www.forathlete.com">www.forathlete.com</a> Descuento 10% federados
 Giménez aventura	<b>Aventura Giménez</b> <a href="http://www.aventuragimenez.com">www.aventuragimenez.com</a> Descuento 10% en textil, calzados y complementos.	 AVOREMON	<b>AVOREMON</b> <a href="http://www.avoremon.com">www.avoremon.com</a> Descuento 10% federados
 El Mas del Poeta CASA RURAL - RESTAURANTE	<b>CASA RURAL-RESTAURANTE EL MAS DEL POETA</b> <a href="http://elmasdelpoeta.com">elmasdelpoeta.com</a> Descuento 10% federados	 Fisiofeet	<b>Fisiofeet</b> <a href="http://www.fisiofeet.com/">www.fisiofeet.com/</a> Descuento 10%
 Clínica Marpe Podología Fisioterapia Osteopatía	<b>Clínica Marpe</b> <a href="http://clinicamarpeelche.com">clinicamarpeelche.com</a> Descuento 20%	 ECOALBERGUE DE LA MOLA	<b>ECOALBERGUE DE LA MOLA</b> <a href="http://www.silvoturismo.com">www.silvoturismo.com</a> Descuento 10%
 CENTRO DE FISIOTERAPIA	<b>CENTRO DE FISIOTERAPIA</b> <a href="http://www.facebook.com/gmfisios/">www.facebook.com/gmfisios/</a> Descuento 15%	 INSTITUTO MEDICO ORIOI SAÚDE E BIENESTAR	<b>Instituto Médico Oriol</b> <a href="http://www.imosaludydeporte.es">www.imosaludydeporte.es</a> Descuento 10%
 well nutrición	<b>Well Nutrición:</b> Dietista-Nutricionista Elche <a href="http://www.wellnutricion.com">www.wellnutricion.com</a> Descuento 15%	 SPORT & LIVE COACHING	<b>SUEÑOACTIVO – Desarrollo personal y profesional en el Medio Natural</b> <a href="http://www.suenoactivo.com">www.suenoactivo.com</a> Descuento 10%
 THW FISIOTERAPIA	<b>THW FISIOTERAPIA</b> <a href="http://www.thwfisioterapia.com">www.thwfisioterapia.com</a> Descuento 20%		

# LA FEDERACIÓN CONTESTA

## ¿Preguntas y respuestas más frecuentes sobre la Licencia Federativa?

**E**l 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](http://www.femecv.com), o e-mail ([licencias@femecv.com](mailto: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 2000 en adelante (de 18 en adelante).

**JUVENIL:** Desde el 01 de enero de 2004 al 31 de diciembre de 2001 (de 14 a 17 años).

**INFANTIL:** Desde el 01 de enero de 2018 al 31 de diciembre de 2005 (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 en actividades de competición fuera de nuestro ámbito federativo.



Arturo Urendez. Director Técnico de la FEMECV

### ¿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 Entidades Deportivas

#### Estamento de Técnicos

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

#### Estamento de Deportistas

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

#### Estamento de Árbitros (\*)

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

## CIRCUNSCRIPCIÓN DE ALICANTE

#### Estamento de Técnicos

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

#### Estamento de Deportistas

1	Alba Sánchez Esteban
2	Alicia Avendaño Marín

1	CLUB ALPÍ GANDIA <b>Borja Martí Cabrera</b>
2	CENTRE EXC. ROTOVA <b>Jesús Moreno Rubio</b>
3	GRUP MUNTANA VALLDIGNA <b>Juan Vicente Vercher Gadea</b>
4	CENTRE EXCURSIONISTA D'ONTINYENT <b>Joan Belda Sanchís</b>
5	CLUB D'ATLETISME FUIG QUE ET XAFE <b>Salvador Pons Oltra</b>
6	ARDILLAS CLUB DE SENDERISMO <b>Juan Gabriel Escrivá Lapuerta</b>
7	CLUB DEP. UNIVERSITARIO POLIDEPORTIVO VALENCIA <b>Mónica Sanz Navarro</b>
8	CENTRE EXCURSIONISTA CASTELL DE REBOLLET <b>Emilio Romero Peiro</b>
9	CENTRO EXCURSIONISTA DE VALENCIA <b>Juan Manuel Ferris Gil</b>
10	CLUB EXCURSIONISTA D'ATZENETA <b>Joaquín Tormo Bataller</b>
11	CLUB DE MUNTANYA CXM VALENCIA <b>Francisco Javier Cisneros Regalón</b>

#### 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 <b>Andrés Martínez Noguera</b>
2	GRUPO MONTAÑA CALLOSA DE SEGURA <b>Francisco Javier Clemente García</b>

3	Antonio Manresa Bernabeu
4	José Antonio Guerrero Martínez
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	Víctor M. Candela Santiago
15	Francisco Vicente Maciá García
16	Francisco Pardo Muñoz
17	José Ramón Gomis Martínez
18	Sandra Sanchis López
19	Josep Albert Albors Plaza
20	José Ramón Gomis García
21	Luis Fermín Sánchez García

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

## CIRCUNSCRIPCIÓN DE CASTELLÓN

### Estamento de Deportistas

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

### Estamento de Técnicos

1	Joan Andreu i Bellés
---	----------------------

### Estamento de Entidades Deportivas

1	C.E. AMICS VOLTA AL TERME DE FONDEGUILLA – <b>Ximo Marin Herrero</b>
2	CLUB DE MUNTANYA DESNIVELL – <b>M<sup>a</sup> Amparo Adell Albalat</b>
3	CLUB DEP. MARATÓ I MITJA CASTELLÓ-PENYAGOLOSA – <b>Vicente Cervera Mateu</b>
4	CLUB DE MUNTANYA VISTABELLA – <b>Rubén Porcar Safont</b>
5	S.M. CENTRE EXCURSIONISTA CASTELLÓ – <b>Vicente Aparici Gómez</b>
6	CLUB MUNTANYISME PENYA MUR I CASTELL – <b>Ezequiel Cuesta Mangriñan</b>
7	SOCIETAT ESPORTIVA ESPEMO – <b>Jorge Membrado Ferreres</b>
8	CENTRE EXCURSIONISTA DE VILA-REAL – <b>María del Carmen Broch Duque</b>

### Estamento de Árbitros

1	Manuel Segarra Berenguer
2	Ángel Font Piquer

# CALENDARIO DE LAS ACTIVIDADES FEDERATIVAS 2018

Actividad	Club organizador	Fecha
<b>Competiciones de Escalada</b>		
I Prueba Copa de Escalada en Bloque	C.D. Muntanya i Escalada Castell de Serra	07/04/2018
Campeonato Autonómico de Escalada en Bloque	Club d'Escalada d'Ibi	21/04/2018
II Prueba Copa de Escalada en Bloque	Unión Excursionista de Elche	02/06/2018
Campeonato Autonómico de Escalada de Velocidad	Grup Il·licità de Muntanyisme - Elche	27/10/2018
<b>Competiciones de Carreras por Montaña</b>		
1ª Prueba del Campeonato de Liga de Carrera por Montaña	S.M. Club Atletismo Maratón - Crevillente	28/01/2018
2ª Prueba del Campeonato de Liga de Carrera por Montaña	Club Muntanyisme Penya Mur i Castell - La Vall d'Uixo	11/02/2018
3ª Prueba del Campeonato de Liga de Carrera por Montaña	Centro Excursionista - Callosa de Segura	25/02/2018
4ª Prueba del Campeonato de Liga de Carrera por Montaña	Grup Muntanya Margallo - Benissa	03/03/2018
Campeonato Autonómico de Carrera Vertical	Club Deportivo de Montaña y Escalada Trail - Villena	24/03/2018
Campeonato Autonómico de Kilómetro Vertical	Club de Montaña Reto 8.000 - Elche	15/04/2018
Campeonato Autonómico Individual Carrera por Montaña	Club Muntanyisme Amics Volta al Terme Fondeguilla	22/04/2018
Campeonato Autonómico Carrera Montaña Largo Recorrido	Centre Castellut de Muntanyisme - Castalla	29/09/2018
Campeonato Autonómico por Clubes de Carrera por Montaña	S.M. Club d'Atletisme Running Castelló	28/10/2018
<b>Marcha Nórdica</b>		
I Prueba Copa Marcha Nórdica	Club de Deportes de Montaña y Escalada Kordino - Santa Pola	10/02/2018
II Prueba Copa Marcha Nórdica	Club Col·lectiu d'Amics de Algemesi	24/02/2018



III Prueba Copa Marcha Nórdica	Club de Deportes de Montaña y Escalada de Quesa	28/04/2018
Campeonato Autonómico de Marcha Nórdica	Club de Marcha Nórdica Costa Blanca Elx	05/05/2018
<b>Marchas y Campamentos</b>		
Día del Senderista	Club d'Esports de Muntanya i Escalada Sumatrail - Sumacárcer	21/02/2018
Marcha de Veteranos de la Comunidad Valenciana	S.M. Asociación Cultural Deportiva Correr X Crevillent	04/02/2018
Campamento Territorial de Valencia	S.M. Centre Excursionista Castell del Rebollet - La Font de Carrós	14-15/04/2018
Reunión Anual de Escaladores	Grupo Montaña Callosa de Segura	22-23/09/2018
Día de la Montaña Limpia	Club Novelder de Muntanyisme	30/09/2018
Travesía y Pernocta	S.M. Grupo Muntanya Valldigna	27-28/10/2018
Campeonato de Regularidad de la Comunidad Valenciana	Centro Excursionista - Villena	25/11/2018
<b>Reuniones</b>		
Reunión de Presidentes de Clubs y S.M. de la FEMECV (Valencia)	C.E.M. Corresendes de Xeresa	01/07/2018
<b>Actividades Nacionales e Internacionales de Nuestros Clubs, Entidades Deportivas y Colaboradores</b>		
X Edición de la Gala de las Artes, las Letras y los Deportes de Montaña (Elda /Petrer)	Cuentamontes	24/02/2018
Campeonato Autonómico Universitario de Escalada	Universitat Politècnica de Valencia	14/03/2018
2ª Prueba de Copa de España de Marcha Nórdica, Elche, Alicante	Club de Marcha Nórdica Costa Blanca Elx	05/05/2018
Rallies de Escalada FEDME Peñón de Ifach XVII edición 2018	Club Alpi de Gandia / Grup Muntanya Calp	12/05/2018
Campeonato de España de Bloque, Absoluto y Juvenil, Ribaraja, Valencia	EnterPrise	12-13/10/2018
Campeonato de España Individual y de Selecciones Autonómicas (Mabo) Borriol Castellón	Club Muntanyer La Pedrera	10/06/2018
5ª Prueba de Copa De España de Carreras por Montaña en Línea, Vistabella, Castellón	Club de Muntanya Vistabella	05/08/2018

# PREMIOS CUMBRE DE ORO FEMECV

2017 (Insignias Entregadas en la Gala Cuetamontes con Motivo de los Premios CUMBRE DE ORO de la FEMECV en Elda)

Sra. Josefa Pedrós Pedro	CUMBRE DE ORO en reconocimiento a la integración de la mujer en la montaña
Sr. Daniel Amat Asencio	CUMBRE DE ORO en reconocimiento al mejor logro deportivo competitivo masculino
Sr. Miryam Talens Belén	CUMBRE DE ORO en reconocimiento al mejor logro deportivo competitivo femenino
Sr. José Navarro Brotos (Pipona)	CUMBRE DE ORO en reconocimiento a toda una vida por la montaña
Sr. José Vicente Monsell Liern	CUMBRE DE ORO en reconocimiento al merito divulgativo del montañismo por el blog "Montañas para todas las edades"





# 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](mailto: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 <b>GENERALI</b> , en caso de no saber dónde acudir puede llamar al <b>902 053 902</b> . |

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

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

### Procedimiento en caso de **URGENCIA** médica:

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

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

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

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

3. Tras la asistencia médica de Urgencias se iniciarán los mismos pasos que en un procedimiento **NORMAL**.

## SEGURO DE RESPONSABILIDAD CIVIL PARA CLUBES

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

Este seguro es conveniente para los clubes que organicen actividades de montaña, ya que en la póliza **PIM130CKA678** que tenemos contratada con la **W.R Bercley**, estarían asegurados los siguiente puntos (esenciales para el club):

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

**¡ATENCIÓN!**



Y cuenta con las siguientes coberturas:

- Responsabilidad Civil de Explotación
- RC Accidentes de trabajo
- RC Locativa, con límite máximo por siniestro y por año de 200.000,00€
- Gastos de Defensa Jurídica y Fianzas Penales
- Delimitación temporal: Ocurrencia + 24 meses
- Delimitación geográfica: Unión Europea

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](mailto:femecv@femecv.com) o al teléfono 96 543 97 47. **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 asegurada por siniestro de 1.000.000,00€, una suma asegurada por agregado anual de 3.000.000,00€ y un sublímite por víctima de 350.000,00€; 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](http://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.federacionfedme.com> e-mail: [federacion@federacionfedme.com](mailto:federacion@federacionfedme.com)

# DOMICILIACIÓN LICENCIA FEDERATIVA

## DATOS

Nombre \_\_\_\_\_

Apellidos: \_\_\_\_\_

Fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ C.P. \_\_\_\_\_

Población: \_\_\_\_\_ Provincia \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_ D.N.I \_\_\_\_\_

Club: \_\_\_\_\_

Correo electrónico \_\_\_\_\_

## DOMICILIACIÓN BANCARIA

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

Entidad Oficina D.C. N° de Cuenta

Entidad Bancaria \_\_\_\_\_

Domicilio \_\_\_\_\_ Población \_\_\_\_\_

Autorizo el cargo en la cuenta indicada de: (marcar con una cruz)

**OPCIÓN 1: Licencia.**

**OPCIÓN 2: Licencia + 11 €.**

**OPCIÓN 1:** El importe a domiciliar será únicamente el de la licencia deportiva que se desee, siempre y cuando sea socio de un club de montaña y quiera que en su licencia aparezca el nombre de su club (indicar el nombre del club).

**NOTA: La licencia deportiva será remitida al club correspondiente.**

**OPCIÓN 2:** En este caso el importe a domiciliar será el de la licencia deportiva más 11 €, sea o no socio de un club de montaña y quiera recibir la licencia deportiva en su domicilio.

**NOTA:** “De conformidad con la normativa de Protección de Datos Personales le informamos que Ud., nos autoriza a comunicar los datos que nos facilita para ser incluidos en unos ficheros automatizados cuya titularidad corresponde a la FEDME y a la FEMECV con la finalidad de federarse y de recibir información general sobre los servicios, promociones y actividades relacionadas con las mismas. Le informamos también que podrá ejercer sus derechos de acceso, rectificación y supresión mediante una comunicación dirigida a FEDME c/ Floridablanca, 84, 08015 - Barcelona y a la FEMECV c/ Mariano Luña, 9, 03201 - Elche.”

Firma de el/ los Titular/es

En \_\_\_\_\_, a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20 \_\_\_\_\_

# CURSOS DE DEPORTISTAS 2018

CURSO	LUGAR	FECHAS	MES	PRECIOS
Marcha nórdica - Iniciación	Alicante	3	Febrero	50 €
Técnicas de escalada en hielo	—	6 y 7		190 €
Alpinismo - Nivel I y II	S. Nevada	10 y 11		165 €
Descenso de barrancos - Nivel I	Alicante	10 y 11		145 €
Escalada en roca - Iniciación	Alicante	17 y 18		145 €
Iniciación al montañismo	Alicante	2, 3 y 4	Marzo	150 €
Escalada en roca - Vías largas equipadas	Alicante	3 y 4		165 €
Autorrescate en barrancos	Alicante	3 y 4		165 €
Alpinismo - Nivel I y II	Benasque	del 16 al 19		preguntar
Multiactividades invernales en A.M.	Teruel	17, 18 y 19		preguntar
Curso de orientación por montaña - Nivel I	Alicante	17 y 18		145 €
Autorrescate en vías ferratas	Alicante	24		85 €
Curso de orientación por montaña - Nivel II	Alicante	24 y 25	155 €	
Escalada en roca - Vías sin equipar	Valencia	31 y 1	180 €	
Escalada en roca - Iniciación	Valencia	7 y 8	Abril	145 €
Progresión por vías ferratas	Alicante	7 y 8		145 €
Marcha nórdica - Iniciación	Alicante	14		50 €
Técnicas de autorrescate en roca	Alicante	28 y 29		165 €
Progresión por vías ferratas	Valencia y Castellón	28 y 29		145 €
Progreso y aseguramiento por crestas	Alicante	12 y 13	Mayo	180 €
Seguridad y socorro en aguas vivas	Valencia	25, 26 y 27		195 €
Manejo básico de GPS	Castellón	12 y 13		165 €
Descenso de barrancos - Nivel I	Castellón	19 y 20		145 €
Descenso de barrancos - Nivel II	Castellón	19 y 20		165 €
Escalada en roca - Iniciación	Castellón	19 y 20		145 €
Curso de orientación por montaña - Nivel I	Alicante	2 y 3	Junio	145 €
Especial descenso de barrancos acuáticos - Nivel II	Benasque	del 9 al 14	Julio	preguntar
Multiactividad Estival en alta montaña	Benasque	del 9 al 14		preguntar
Curso de orientación por montaña - Nivel II	Valencia	8 y 9	Septiembre	155 €
Manejo básico de GPS	Alicante	22 y 23		165 €
Técnicas de escalada artificial	Valencia	22 y 23		180 €
Autorrescate en vías ferratas	Valencia	7	Octubre	85 €
Escalada en roca - Iniciación	Castellón	20 y 21		145 €
Descenso de barrancos - Nivel II	Alicante	20 y 21		165 €
Escalada en roca - Vías largas equipadas	Valencia	13 y 14		165 €
Progresión por vías ferratas	Alicante	13 y 14		145 €
Técnicas de autorrescate en roca	Valencia	20 y 21		165 €
Escalada en roca - Iniciación	Alicante	3 y 4		Noviembre
Escalada en roca - Iniciación	Valencia	24 y 25	145 €	
Autorrescate en barrancos	Castellón	24 y 25	165 €	
Alpinismo - Nivel I y II	Benasque	6 al 9	Diciembre	preguntar

# CURSOS DE MONITORES 2018

CURSO	LUGAR	FECHAS	MES	PRECIOS
Bloque común - Prueba de acceso	Alicante	10	Marzo	45 €
Bloque común - Clase lectiva	Alicante	24 y 25		145 €
Montañismo - Clase lectiva	Alicante	21 y 22	Abril	145 €
Escalada - Prueba de acceso	Valencia	28		45 €
Escalada - Clase lectiva	Valencia	5 y 6	Mayo	145 €
Barrancos - Prueba de acceso	Castellón	13	Octubre	45 €
Barrancos - Clase lectiva	Castellón	27 y 28		145 €
Alpinismo - Prueba de acceso	Benasque (Huesca)	6	Diciembre	45 €
Alpinismo - Clase lectiva	Benasque (Huesca)	7, 8 y 9		145 €

# CURSOS DE FORMACIÓN CONTINUA 2018

CURSO	LUGAR	FECHAS	MES	PRECIOS
Curso de conducción en vías ferratas	Alicante	23, 24 y 25	Marzo	160 €
Curso de Supervivencia adaptada a grupos guiados en montaña	Andilla (Valencia)	4, 5 y 6	Mayo	145 €
Curso de técnicas de conducción con cuerda corta	Alicante	12 y 13		160 €
Curso de primeros auxilios en montaña (baja-media) y medio natural	Montanejos (Castellón)	26, 27 y 28	Octubre	135 €
Curso de planes de seguridad y emergencias para competiciones y organización de actividades colectivas en el medio natural	Valencia	9 al 11	Noviembre	160 €
Curso de guiado de ciego en montaña y convivencia con montañeros ciegos	Valencia o Castellón	21, 22 y 23		210 €



RESUMEN DE PRESTACIONES Y SUMAS ASEGURADAS, SEGÚN CONDICIONADO GENERAL	A España	B B-1 España; Pirineo y 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. (70%)	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 2018

### A. SÓLO ESPAÑA

MAYORES	69,10 €
JUVENILES	52,50 €
INFANTILES	31,30 €

### B1. ESPAÑA/PIRINEO FRANCÉS/ANDORRA

MAYORES	97,70 €
JUVENILES	81,10 €
INFANTILES	51,25 €

### B2. ESPAÑA, EUROPA Y MARRUECOS

MAYORES	137,30 €
JUVENILES	120,70 €
INFANTILES	108,80 €

### B3. TODO EL MUNDO

MAYORES	177,00 €
JUVENILES	160,40 €
INFANTILES	148,55 €

## CATEGORÍAS

### INFANTILES:

Desde el 01 Enero 2018  
al 31 de Diciembre de 2005 (de 0 a 13 años)

### JUVENILES:

Desde el 01 Enero 2004  
al 31 de Diciembre de 2001 (de 14 a 17 años)

### MAYORES:

Desde el 01 Enero 2000  
(18 años en adelante)

### LICENCIA TEMPORAL (Duración 7 días continuos):

GENERALI	9,00 €
FEMECV	5,00 €
<b>TOTAL</b>	<b>14,00 €</b>

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

WWW.AVOREMON.COM

PRENDAS  
PARA  
ESCALAR



EMPRESA PATROCINADORA DE LA FEMECV



DESAFÍO LURBEL  
MOUNTAIN FESTIVAL

# 20% Descuento en tu dorsal

¡Lurbel, patrocinador de la Selección Valenciana de Carreras por Montaña FEMECV te ofrece un cupón de 20% de descuento en tu dorsal en el Desafío Lurbel Mountain Festival por ser miembro de nuestra Federación!

6/7/8 Abril 2018  
Yeste, Albacete

[www.desafiolurbel.com](http://www.desafiolurbel.com)



+ Info  
e inscripciones:

CÓDIGO  
DESCUENTO:  
**REVISTAFEMECV**



# 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](http://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 Luïna, 9 – 03201 ELX

<http://www.femecv.com> e-mail: [licencias@femecv.com](mailto:licencias@femecv.com)

## LICENCIAS FEDERATIVAS AÑO 2018

### A. SÓLO ESPAÑA

MAYORES	69,10 €
JUVENILES	52,50 €
INFANTILES	31,30 €

### B1. ESPAÑA/PIRINEO FRANCÉS/ANDORRA

MAYORES	97,70 €
JUVENILES	81,10 €
INFANTILES	51,25 €

### B2. ESPAÑA, EUROPA Y MARRUECOS

MAYORES	137,30 €
JUVENILES	120,70 €
INFANTILES	108,80 €

### B3. TODO EL MUNDO

MAYORES	177,00 €
JUVENILES	160,40 €
INFANTILES	148,55 €

## CATEGORÍAS

### INFANTILES:

Desde el 01 Enero 2018

al 31 de Diciembre de 2005 (de 0 a 13 años)

### JUVENILES:

Desde el 01 Enero 2004

al 31 de Diciembre de 2001 (de 14 a 17 años)

### MAYORES:

Desde el 01 Enero 2000

(18 años en adelante)

**LICENCIA TEMPORAL (Duración 7 días continuos):**

GENERALI	9,00 €
FEMECV	5,00 €
<b>TOTAL</b>	<b>14,00 €</b>

\*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](http://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**

## 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.



UNIVERSITAT  
Miguel  
Hernández

### 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

### NIVEL 3

- Técnico Deportivo Superior en Escalada



Toda la información en este enlace:  
[tecnicosdeportivosfemecv.com](http://tecnicosdeportivosfemecv.com)



JUNTOS  
*hacemos montaña*

TARJETA FEDERATIVA 2018



FEDME

[fedme.es/tarjetafederativa](http://fedme.es/tarjetafederativa)

