

fdm [317]

revista de la fedme

[6] Patxi Usobiaga Campeón

de la Copa del Mundo de Dificultad

[8] Nuevos Premios

de Alto Nivel FEDME

[14] Jordi Colomer

nuevo vicepresidente de la UIAA

[19] Raúl García se lleva el doblete

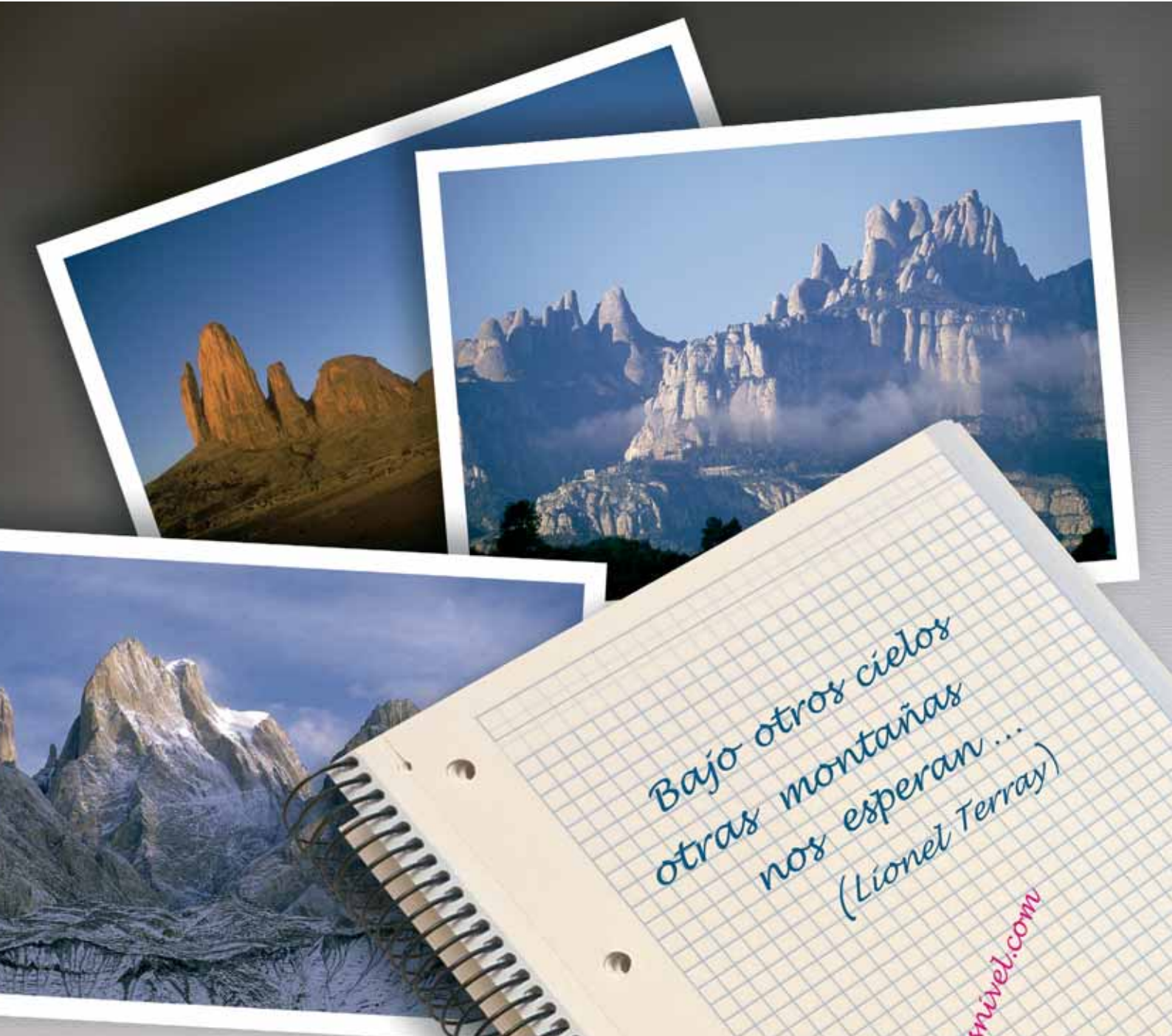
en Carreras por Montaña



Patrocinadores oficiales de la FEDME



FEDME
FEDERACIÓN ESPAÑOLA
DE DEPORTES DE MONTAÑA Y ESCALADA



¿A qué esperas
para descubrirlas?



Entra en nuestra tienda
virtual y descubre todo
lo que puedes conseguir.

REVISTAS, VIDEOS
MANUALES, GUIAS
LITERATURA, MAPAS

EN PEDIDOS
SUPERIORES A 50€
GASTOS DE
ENVÍO GRATIS
(24-48h.)

Libreria Desnivel.com

La mejor librería especializada de la red

[editorial]

Se cierra un año y parece que es buen momento para hacer balance de lo conseguido en 2006. Sin embargo, nos parece mucho más interesante mirar hacia el futuro, pensar en los nuevos retos que nos esperan este 2007 y desear que todos juntos trabajemos para conseguirlos. El año que cerramos ha dejado un listón muy alto en todas las áreas de la FEDME, pero 2007 puede deparar muy gratas sorpresas. A nivel deportivo, España acogerá los próximos Campeonatos del Mundo de Escalada, ocasión única para ver a los mejores escaladores del mundo competir, y que esperamos que sean un gran éxito deportivo (¡a quién no le gustaría ver a uno de nuestros deportistas campeón del Mundo en casa!), organizativo y de asistencia de público. Por otro lado, otro de los grandes proyectos en el que hemos

estado trabajando durante todo 2006 y del que a partir del 1 de diciembre todos podremos disfrutar será la nueva página Web de la FEDME. Se trata de una iniciativa con la que pretendemos acercarnos mucho más a vosotros, que sea vuestra, igual que nuestra y que podáis participar en su elaboración con noticias, opiniones e informaciones que queráis compartir con otros amantes de los deportes de montaña. El equipo de la FEDME al completo ha aportado su granito de arena para llevar a cabo este proyecto. Hoy, a pocos días de la publicación de la nueva Web, trabajamos a contrarreloj para que todo esté listo. Esperamos que estéis tan satisfechos con el resultado como estamos nosotros. Sólo queda desearos ¡Feliz comienzo de año a todos!

fedme@fedme.es

[sumario]

diciembre 2006

en portada:

Aunque el cambio climático parece que nos quiere hacer la puñeta en algunas zonas, el inicio de la temporada de nieve es inminente, y ya estamos ansiosos por calzarnos los primeros equis de la temporada sin tener que salir del país

Sede editorial: C/Floridablanca, 84 - 08015 Barcelona - Tel. 93 426 42 67. Fax: 93 426 25 75
fedme@fedme.es - Producción: Belso - Consejo de redacción: Lluís López, Lluís Giner, Laura Bigorda - Redacción: Laura Bigorda, M^a Luisa Guerrero, Xosé Manoel Pérez - Diseño: Francesc Estorach, Veuss - Maquetación: Álex Culla - Impresión: Gráficas Ortells - Distribuye: Boomerag. Servicios del Marketing, S.L. - Depósito Legal: M-4940-1980 - Han colaborado: Jordi Pons - Santi Soler (Montañeros Aragón Barbastro), Carles Serraima, Josep Maria Esquirol, top 30, Jordi Marimon, Lluís Giner, Xosé Manoel Pérez, Club Excursionista de Gràcia, Federación Aragonesa de Montañismo, Enrique Hidalgo (Club Peñalara), Club Excursionista de Vic, Xots Centre Excursionista y Federación Balear de Muntanyisme.



el personaje_04

No podíamos hablar con otra persona en este número: Patxi Usobiaga se ha proclamado campeón de la Copa del Mundo de escalada de Dificultad 2006, un resultado histórico para este deporte en nuestro país. Después de una gran temporada veamos cuáles han sido sus sensaciones y cómo afronta el próximo año.



reportaje_06

Durante todo el año hemos ido informando de los excelentes resultados que el equipo de Escalada ha ido consiguiendo en la Copa del Mundo de Dificultad. Al final Patxi Usobiaga se ha proclamado campeón, resultado histórico en la escalada de competición de nuestro país.



internacional_14

La última Asamblea General de la UIAA ha implicado grandes cambios, la UIAA ha decidido adoptar el modelo federativo de estructura, Jordi Colomer ha sido escogido vicepresidente, la escalada ha decidido crear su propia federación internacional...



formación_18

Cada vez es más usual entender el rápel como un deporte en sí y no como lo que verdaderamente es: una técnica, que precisa de unos conocimientos y práctica específicas. En el artículo de este número se repasarán aquellos aspectos del rápel más importantes a tener en cuenta.



panorama_19

Las últimas reuniones del GAME, la Jornada Técnica de Escalada en Espacios Naturales Protegidos, el fin de la temporada competitiva de carreras por montaña y escalada y otras muchas cosas en esta sección.

[el personaje]



Patxi Usobiaga

campeón del mundo escalada

FEDME, Redacción

Lo primero, nos gustaría felicitarte por tu triunfo. ¿Cómo te sientes tras haber conseguido la Copa del Mundo de Escalada?

Muchas gracias. La verdad, me siento muy contento, contentísimo. Pero aún no he tenido mucho tiempo de asimilarlo. No he parado en casa y no he podido sentarme a pesar para asimilar lo que ha pasado. Todo ha sido muy rápido, así que supongo que en unos días,

cuando me dé tiempo a digerir todas las sensaciones que pasan ahora por mi cabeza seré consciente de este triunfo. De todas maneras claro que estoy contento (risas).

La familia, los compañeros, los amigos y todos los que han compartido contigo tu afición, ¿Cómo se sienten?

Todos están muy felices, son conscientes de que este premio

me ha hecho llegar muy lejos a nivel nacional e internacional. Además, conseguir la Copa del Mundo de Escalada siempre ha sido mi sueño. ¿Cómo no van a estar felices los que más me quieren si han visto que he logrado algo para lo que me he estado preparando y que he deseado con todas mis fuerzas durante la mayor parte de mi vida?

Tener en tus manos la Copa del Mundo merece una fiesta ¿Has pensado ya cómo vas a celebrarlo?

La verdad, he tenido poco tiempo para celebrar nada. Pero todo está ya orga-

co es imprescindible, trabajando específicamente la escalada pero sin olvidar otros aspectos de la preparación.

Es importante no olvidar nunca que es imprescindible la preparación

do el listón muy alto. ¿Cómo te planteas el año que viene?

La verdad, si aún no he asimilado lo que ha pasado este año, aún menos me he planteado el año que viene. Aunque quede poco para

Conseguir la Copa del Mundo de Escalada siempre ha sido mi sueño. Pero este triunfo no me va a hacer bajar la guardia ni significa que no tenga otras aspiraciones.

nizado para el sábado. He preparado una fiesta con mis amigos en Eibar. Gracias a ella podré estar con mis amigos una noche tranquila y agradable y poder compartir mi experiencia y alegría con todos mis amigos.

¿Cómo sobrellevabas la presión con todos los ojos puestos en ti en la última prueba celebrada en Kranj? ¿Cómo te preparaste?

Seguí haciendo las cosas como siempre. El sistema con el que he trabajado durante toda la temporada ha sido bueno y me ha hecho obtener resultados óptimos. Creo que para hacerlo bien en la última prueba es imprescindible haber trabajado el día a día, ser constante en el trabajo.

A pesar de los nervios y la presión conseguí aguantar un poco y pasar a la final, con lo que antes de que se celebrase la última prueba de la Copa del Mundo ya me había hecho con el triunfo.

Y habitualmente ¿Cómo se prepara un deportista de alto nivel?

Bueno, por supuesto el trabajo físi-

psicológica para enfrentarse con fuerza a los retos que se nos puedan plantear. Ser deportista de alto nivel es duro de ahí que también sea muy importante encontrar apoyo en familia, amigos, instituciones, sin las que no hubiese sido posible lograr este triunfo.

La Copa del Mundo es el máximo galardón al que pude aspirar un escalador ¿Crees que has llegado a lo más alto en lo que se refiere a la competición?

No, creo que aún me queda mucho por decir. A nivel de Competición he conseguido el premio por el que he venido peleando desde que empecé a escalar. Pero este triunfo no me va a hacer bajar la guardia ni significa que no tenga otras aspiraciones. El Campeonato del Mundo y el de Europa son dos buenas opciones por las que pelear. Y ¿Por qué no? Una nueva Copa del Mundo es un nuevo sueño a realizar.

Para la próxima temporada partes con la presión de haber de-

2007 aún estamos en 2006. Ahora mismo sólo quiero disfrutar del momento que estoy viviendo.

En enero del próximo año me pararé a pensar cuáles serán mis objetivos y planteamientos para afrontar la temporada. Sí que te adelanto que no me siento presionado por haber ganado, sino simplemente feliz y dispuesto a dar siempre lo mejor de mí.

¿Qué otros proyectos tienes además de la escalada de competición?

Me gustaría disfrutar un poco de la escalada en roca, que me apasiona y no siempre tengo tiempo de practicar. Este año he logrado escalar mi segundo 8c a vista, Pata Negra, en Rodellar y un 9a en la francesa Kinematrix.

Quiero aprovechar todo lo que pueda la temporada de roca antes de que llegue el frío ya que sé que de aquí a poco tiempo tendré que descansar, tomarme un tiempo y, ya relajado, plantearme la forma de afrontar la temporada.

Patxi Usobaiga campeón de la copa del mundo

FEDME, Redacción

Patxi Usobiaga ya ha hecho historia, el escalador vasco de la selección de la FEDME se proclamaba, el pasado 19 de noviembre, campeón de la Copa del Mundo de Escalada de Dificultad, tras la última prueba, disputada en Kranj (Eslovenia). Le han acompañado en el podio el joven David Lama, (Austria), que ha dado la sorpresa al vencer en Kranj y el campeón de la Copa del Mundo 2005 Flavio Crespi (Italia) y Tomás Mrázek que han empatado en el tercer puesto. No hace falta decir que este es el título más importante de la historia de este deporte para España, seguido del Campeonato de Europa 2004 logrado por Ramon Julián, del título de los International World Games 2005 y los Subcampeonatos del Mundo 2003 y 2005 del propio Usobiaga.



© Carles Serraïma

España se ha situado como la mayor potencia internacional de escalada.

A Usobiaga le bastaba con clasificarse para la final de Kranj para proclamarse campeón. Así, durante las semifinales escaló un poco nervioso y tenso, lo que le impidió hacer top, sin embargo, su actuación fue suficiente para clasificarse para la final, resultado que le bastaba para proclamarse matemáticamente Campeón de la Copa del Mundo.

Una vez conocido el primer puesto la emoción se centraba en conocer quien ocuparía los otros escalones del podium, y el escalador catalán del equipo de la FEDME Ramon Julián llegaba con opciones de ser subcampeón tras el excelente resultado conseguido en las semifinales. Lamentablemente al final no pudo ser. La final no fue bien para el escalador catalán que se vio perjudicado por unos pasos muy largos, por lo que acabó la prueba en quinta posición, el mismo puesto que ocupa en la clasificación general.

Por su parte, Edu Marín ha conseguido situarse en séptima posición, un excelente resultado, teniendo en cuen-



© . Munilla/Top 30

ta que regresaba a la competición tras un año en blanco por culpa de una inoportuna lesión. El escalador catalán, que se ha adjudicado también la Copa de España, ha conseguido muy buenos resultados a lo largo de la temporada, llegando a ganar la prueba de Chamonix, entre otros podiums.

Potencia Mundial. Con Kranj se ha cerrado una temporada histórica para la escalada en España que se ha situado como la mayor potencia internacional de esta modalidad al quedar Patxi Usobiaga Campeón de la Copa del Mundo y situar a Ramon Julián (5) y a Edu Marín (7) en el top-10 mundial.

La escalada deportiva de competición en España ha vivido una auténtica eclosión de la mano de estos tres fenomenales escaladores desde que asomaron la cabeza en la primera línea internacional en 2002. Ese año, Ramon Julián logró la primera gran victoria internacional para la selección de la FEDME, precisamente en la prueba de la Copa del Mundo de Kranj. El año 2003, mientras Edu Marín se proclamaba Campeón del Mundo Juvenil, Ramon Julián lograba tres primeros puestos en sendas pruebas de la Copa del Mundo y Patxi Usobiaga se alzaba con su primer subcampeonato del Mundo, además de vencer en su primera prueba de la Copa del Mundo.

2004 fue el año del triunfo de Ramon Julián en el Campeonato de Europa y del Subcampeonato de Europa juvenil de Edu Marín. En 2005, Patxi Usobiaga inauguraba el palmarés de la escalada deportiva en los International World Games y lograba su segundo subcampeonato del Mundo; Ramon Julián, por su parte, ganaba dos pruebas más de la Copa del Mundo. El presente 2006 ha sido el año de la verdadera revelación, con la mitad de victorias en toda la Copa del Mundo para el equipo de la FEDME: Patxi Usobiaga (una), Ramon Julián (tres) y Edu Marín (una), culminadas con el título final para el vasco.

Clasificación General

1. Patxi Usobiaga (España) 619.00 puntos
2. David Lama (Austria) 548.00 puntos
3. Flavio Crespi (Italia) 533.00 puntos
4. Tomas Mrázec (Rep. Checa) 533.00 puntos
5. Ramon Julián (España) 528.00 puntos
6. Jorg Verhoeven (Holanda) 524.00 puntos
7. Edu Marín (España) 452.00 puntos
8. Cédric Lachard (Suiza) 386.00 puntos
9. Sylvain Millet (Francia) 357.00 puntos
10. Daniel Winkler (Suiza) 316.00 puntos

Nuevos Premios de alto nivel

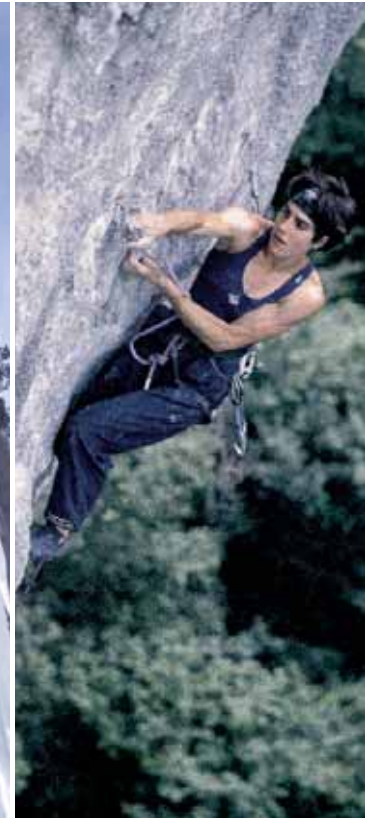
FEDME, Redacción

El antiguo Jurado de Actividades Alpinísticas de Alto nivel, conocido entre los miembros de la FEDME como JAAAN, ha pasado a la historia. Tal y como se anunció en diciembre de 2005, un grupo de expertos ha estado trabajando durante el transcurso del año para cumplir con el objetivo marcado: dotar a estos premios de un nuevo enfoque, mucho más moderno y acorde a las inquietudes actuales del sector. Así, a partir de ahora los Premios FEDME a las mejores actividades Alpinísticas y de Escalada, reconocerán y compensarán todas las modalidades deportivas que los federados hayan realizado en el transcurso del año y que destaquen por su naturaleza extraordinaria y su mérito deportivo. Estos premios han introducido una serie de novedades, entre las que destacan:



Nuevas modalidades. La FEDME, como federación multidisciplinar debe de tener en cuenta a todos los deportes que de ella dependen. De este punto ha partido el cambio fundamental de los premios: se han constituido 7 categorías que recogen distintas modalidades deportivas. En este punto el JAAAN se había quedado obsoleto, ya que únicamente otorgaba premios por actividades alpinísticas. Las 7 categorías actuales son: escalada deportiva y bloque, escalada en pared, escalada en hielo y dry tooling, alpinismo europeo, alpinismo extraeuropeo, himalayismo y un Premio Extraordinario, para las que se otorgará un premio por categoría, pudiendo quedar desiertas.

El Jurado. Los premios serán concedidos por el Comité de Actividades de Alto Nivel, compuesto por 4 miembros permanentes designados por la FEDME. Cada año, el Comité de Actividades de Alto Nivel designará un Jurado que se compondrá de 10 miembros federados de relevante trayectoria deportiva dentro de las disciplinas deportivas en las que se estructuran los premios. El sistema de votación también varía ya que cada miembro de jurado deberá, a través de una votación individual, destacar tres actividades más relevantes de cada categoría, la suma de todos los votos obtenidos determinará el orden de los vencedores.



Participantes. Todo federado que así lo desee podrá concurrir a estos premios cumpliendo siempre el requisito fundamental de poseer la licencia federativa habilitada y vigente con la modalidad de seguro deportivo acorde a la actividad realizada. Será el propio deportista el que presente la solicitud o en caso de que la inscripción se realice a través de terceros (club, federaciones...) tendrá que ser siempre con el consentimiento del interesado.

Resultados. Con todos estos cambios y la multitud de actividades presentadas, ha sido tarea difícil para el jurado seleccionar las actividades más destacadas. Pero finalmente, tras la votación los premiados han sido los siguientes:

En la modalidad de escalada deportiva y bloque, la vencedora ha sido la vasca **Josune Bereziartu**, por su ascensión a la vía "Hidrofobia", un 8b a vista que ninguna mujer había ascendido con anterioridad.

La escalada en pared ha recaído en los vencedores del pasado año, los hermanos **Iker y Eneko Pou**, por la realización de las vías en libre Naranjo Bulnes "Lurgorri 8c+ 250 m. e "Imperio" 8b 500 m."

El galardón para la escalada en hielo y dry tooling estará compartido por tres deportistas: **Javi Bueno, Chiro e Iñaki Cabo**, gracias a la impresionante ascensión de la pared Pared de la Fuenfría "vía Graciela" 140 m (grado 7 hielo dry tooling).

El premio para la modalidad "Alpinismo Europeo" ha recaído en **Albert Salvadó y Unai Mendia** por la vía "El canto del Cisne", en la cara Norte del Eiger 7a 900 m.

La misma modalidad pero, pero en su faceta extraeuropea ha recaído en **Aritza Monasterio**, por la apertura de una nueva vía a la cara oeste del Rondoy 900 m VII / 5 (escala de graduación canadiense).

Por último, en el himalayismo, **Álvaro Novellón y Óscar Pérez** se han alzado con la victoria al ser los terceros en el mundo en ascender la vía japonesa al Latok 3 (arista suroeste) estilo alpino 7 días VI – A2, 800 m. hasta el collado y 1.700 m. de éste a la cumbre.

El premio extraordinario, que recaería en una actividad extremadamente notable ha quedado desierta ya que el jurado no ha considerado ninguna de las presentadas la mereciera.

Nueva Temporada con el frío

FEDME, Redacción

Cada vez falta menos para el comienzo de las competiciones de los deportes de invierno. Como cada año en estas fechas, la FEDME ya ha comenzado a preparar a sus deportistas en las modalidades deportivas invernales en las que tiene representación: el esquí de montaña y la escalada en hielo.

Esquí de Montaña. Los miembros del equipo FEDME han comenzado ya la que será una dura preparación para enfrentarse a las nuevas competiciones. El año pasado dejaron el listón muy alto situándose en el 4º puesto a nivel mundial, por detrás de Suiza, Francia e Italia, por lo que la FEDME pretende, si no se pueden superar los resultados, mantener al menos el nivel obtenido la pasada temporada. El reto más importante para los esquiadores españoles será el Campeonato de Europa, que este año se celebrará a finales de marzo en Moline (Francia).

El equipo de esquí de montaña no ha variado este año y, bajo la gestión del máximo responsable Oriol Duixans, se compone de los siguientes Miembros: Manuel Pérez (FCLM), Javier Martín de Villa (FEED), Agustí Roc (FEED), Jordi Bes (FEED), Cristina Bes (FEED), Marc Solá (FEED), Killian Jornet (FEED), Aleix Pubill (FEED) e Izaskun Zubizarreta (EMF).

Así, los entrenadores del equipo FEDME han preparado una dura pretemporada que servirá a los esquiadores

La FEDME ya ha comenzado a preparar a sus deportistas en las modalidades deportivas invernales.

para estar al máximo nivel. Además de las cinco concentraciones se aprovecharán varias pruebas de la Copa del Mundo y, por supuesto, la Copa de España organizada por la FEDME. El objetivo final, que la forma física de los seleccionados para participar en el Campeonato de Europa sea óptima.

La presencia de nieve es fundamental para los entrenamientos de esquí de montaña, de ahí que los esquiadores se trasladen a distintas zonas de Europa para llevar a cabo su preparación.

Los entrenamientos pueden dividirse en cuatro fases:

La primera etapa es la preparatoria, en la que se realizan las siguientes tareas: incremento de la condición física, acumulación del entrenamiento aeróbico y la fuerza general, máximos niveles de entrenamiento aeróbico y fuerza y mejora de nivel técnico.

La segunda etapa es la precompetitiva. Con ella se pretende mejorar el nivel físico-técnico y de la fuerza específica.



© Archivo FEDME

La etapa de competición trabaja el rendimiento y prepara a los deportistas para estar a punto para las pruebas. Realizarán entrenamientos a bajo nivel si es posible.

Por último, la **etapa de descanso** se centra en la recuperación del deportista previa a la competición y alterna reposo con las actividades físicas variadas y ligeras.

Escalada en Hielo. El otro deporte estrella de la temporada invernal es la escalada en hielo. Esta modalidad deportiva es muy reciente en España, lo que unido a las condiciones climatológicas de la península, no muy propicias a las formaciones de hielo, hacen difícil encontrar personas destacadas en este deporte. Sin embargo, los resultados que los deportistas de la FEDME han obtenido son satisfactorios: Israel Blanco conseguía la temporada pasada hacerse un hueco entre los ocho mejores del mundo. Los otros dos miembros del equipo de Escalada en Hielo de la FEDME son Oscar Cacho y Carlos García.

La ausencia de nieve o frío no significa que estos deportistas dejen de practicar la escalada. Los tres escaladores realizan un entrenamiento constante todo el año, dividido en tres fases:

El preparatorio: compuesto de tres fases que buscan el incremento en las condiciones físicas de los deportis-

tas, superar el nivel de fuerza, tanto a nivel general como específico y el reforzamiento y prevención de zonas lesionadas. Una de las partes más importantes de esta fase es la dedicada a la mejora técnica y es fundamental en el periodo de entrenamiento.

La siguiente fase es la denominada como **Pre-Competitiva**. Se centra en la acumulación del trabajo en fuerza específica y técnica. Exige un nivel máximo, tanto en entrenamientos físico-técnicos como en el nivel de fuerza específica.

El entrenamiento competitivo exige el máximo rendimiento. Se mantiene la fuerza y la resistencia específica, se realizan entrenamientos técnicos y de puesta a punto y se realiza actividad física de variada intensidad. Los escaladores estarán preparados para competir.

La última fase es la de **recuperación**. En ella se realiza un descanso activo para la regeneración. No conviene agotar a los deportistas por lo que en esta fase la actividad es de media y baja intensidad.

Continuación de éxitos. Desde la FEDME se espera que las modalidades deportivas invernales sigan haciéndose fuertes a nivel internacional para poder lograr éxitos tales como los que ha conseguido la escalada este año.

Carreras por Montaña calendario 2007 listo

Jordi Marimon, responsable Carreras por Montaña FEDME

Cinco carreras, cuatro para la Copa de España y una para el Campeonato de España, forman el calendario oficial FEDME de Carreras por Montaña 2007 en una edición en la que se han recibido más solicitudes que nunca para la organización de estas competiciones. Este aumento no es un hecho aislado, y es que el futuro de esta modalidad deportiva en España va ligado al movimiento que se está viviendo

en todo el mundo. Un movimiento que está evolucionando a mejor, lo que queda claramente reflejado en un aumento tanto en el número de competiciones como de competidores. Éstos últimos, cada vez más exigentes, solicitan a las organizaciones una atención permanente para la mejor calidad de las carreras en todos los sentidos: recorridos atractivos, servicios a los corredores, mejores premios, etc.



Campeonato de España individual y por selecciones autonómicas

- **3 de junio:** *Puyada Oturia* Sabiñánigo (Huesca) 38 Km. **Organizador:** Grupo de Montaña Sabiñánigo.

Copa de España

- **6 de mayo:** *Cross de los Tres Refugios* Navacerrada (Madrid) 26 Km. **Organizador:** RSE Peñalara.
- **15 de julio:** *Cross Subida al Pico San Millán* Pradoluengo (Burgos) 31 Km. **Organizador:** Club Montañeros de Prado Luengo.
- **16 de septiembre:** *Taga 2040 EVO* Sant Joan de les Abadesses (Girona) 23 Km. **Organizador:** Unió Excursionista Sant Joan de les Abadesses.
- **7 de octubre:** *Cursa de Fons de la Tardor* La Vall d'Uixó (Castelló) 27 Km. **Organizador:** Centre Excursionista la Vall d'Uixó.

Escalada Juvenil, siguen los éxitos

FEDME, Redacción

Eric López ha conseguido el segundo puesto de la Copa de Europa de Escalada Juvenil de Dificultad. El jovencísimo toledano se alzaba con el primer puesto en la última prueba, celebrada en Kranj (Eslovenia), tras hacer top en las tres vías (dos eliminatorias y la final). Este ha sido, sin duda, un nuevo resultado excelente para la escalada española que está atravesando uno de sus momentos más dulces, a tan sólo una semana de diferencia de la victoria de Patxi Usobiaga en la Copa del Mundo de Dificultad.

El comienzo de temporada de López no auguraba ni mucho menos un final tan satisfactoria. Eric no participó en la primera prueba y sólo obtuvo un cuarto puesto en la segunda con la que iniciaba su andadura en esta competición. A pesar de un inicio bastante flojo, Eric no se achantó sino que ha ido mejorando los resultados a medida que avanzaba la competición hasta ser el segundo. El mal comienzo del joven más que ser un paso atrás en su motivación le sirvió para trabajar aún mas duro. Gracias a su constancia, buen trabajo, y verdadera pasión por este deporte queda perfilado como una futura estrella de la escalada.

No ha sido éste el único triunfo de la temporada para el escalador del equipo FEDME. La otra gran cita de la escalada internacional, el Campeonato del Mundo, no se

le resistió y se hizo con el primer puesto, tanto en su especialidad, la escalada de dificultad como la modalidad de velocidad. Así, por segundo año consecutivo, Eric se proclamaba Campeón en Imst (Austria).

Gerard Rull, miembro del equipo FEDME de escalada juvenil ha concluido la competición situándose entre los diez mejores del mundo en la categoría junior a la que pertenece. En la última prueba, tras una muy buena eliminatoria fue eliminado en la final por saltarse una chapa, lo que le relegó a la novena posición en la clasificación de ésta última prueba.

Con dieciocho y dieciséis años, estos dos jóvenes se han convertido ya en dos grandes promesas de la escalada en todo el mundo, asegurando el relevo generacional y demostrando que España tiene mucho que decir.



© Igor Aramaz

[internacional]

[UIAA]

Jordi Colomer nuevo Vicepresidente de la UIAA

Jordi Colomer, miembro de la Junta Directiva de la FEDME y presidente del ISMC, ha sido elegido nuevo vicepresidente del board (junta directiva) de la UIAA, en la última Asamblea General de dicho organismo, celebrada el 14 de octubre en Banff, Canadá. Por su parte, Joan Garrigós, presidente de la FEDME, ha renovado la confianza de los miembros de la UIAA, que le han votado mayoritariamente para que continúe formando parte del Council (Comisión Delegada) como uno de sus 19 miembros.

Por otra parte el canadiense Mike Mortimer ha sido elegido nuevo presidente de la UIAA. El ex presidente del Club Alpino Canadiense se ha impuesto por un solo voto de diferencia al hasta entonces presidente, el belga Pierre Humblet.

[cooperación]

Portugal organizará una prueba de la Copa de España de Escalada 2007



© Carles Serraino

[UIAA]

La UIAA adopta el modelo federal

El cambio más importante producido en la última Asamblea General de la UIAA ha sido el de modelo de estructura de la UIAA. Después de ser sometido a votación se ha optado por el modelo federal, que defendía la FEDME. Con este modelo la UIAA se convierte en una Asociación de Federaciones, lo que dotará de mayor autonomía a las diferentes ramas de la Federación Internacional: el esquí de montaña y el montañismo. Este modelo resuelve algunos de los principales problemas que arrastraba la UIAA y que la última modificación estatutaria, en el 96, no había podido resolver, como los modelos de afiliación, o el sistema de cuotas, por lo que se espera que este nuevo sistema federal permita el futuro desarrollo de los deportes sin algunas de las limitaciones del pasado.

La FEDME ha firmado un preacuerdo para que la Federación de Campismo e Montañismo de Portuguesa de Escalada organice, el próximo año, una de las pruebas que formarán parte de la Copa de España 2007. El preacuerdo, que se firmó tras una visita de los dirigentes de la Federación Portuguesa a la sede de la FEDME en noviembre, se engloba dentro del proyecto de colaboración que ambas entidades están llevando a cabo para el desarrollo de la escalada en el país vecino. Aunque todavía faltan por concretar algunos detalles, está claro que se trata de una novedad ya que nunca ninguna prueba de la Copa de España o Campeonato de cualquier modalidad se había disputado fuera del territorio estatal.

[juventud - UIAA]

Reunión-Balance 2006 de la Comisión de Juventud

La Comisión de Juventud de la UIAA se reunió entre el 2 y el 4 de noviembre en Ritten (Italia) para hacer balance del año 2006 y programar las actividades de cara al próximo 2007. La reunión italiana, a la que asistió Miguel Sánchez como representante de la FEDME, sirvió, entre otras cosas, para presentar el programa de la Comisión de Juventud de la UIAA para el próximo 2007. Entre los encuentros propuestos, la FEDME ha decidido estar presente en los siguientes:

- Encuentro Invernal de Escaladores, en Escocia del 23 de febrero al 2 de marzo.
- Trekking Sentiero Roma Val Masino/Valtellina (Alpes italianos) del 22 al 28 de julio.
- Encuentro de Escaladores en Dolomitas del 12 al 19 de agosto.

[escalada]

La Escalada tendrá su propia Federación Internacional

La escalada deportiva ha quedado fuera de la UIAA, tras la decisión tomada en la Asamblea General de dicha asociación, celebrada el pasado 14 de octubre en la localidad canadiense de Banff. Ésta no será una decisión inmediata, pues el proceso hasta la creación oficial de la nueva federación será largo, es necesario, entre otras cosas, la modificación de los actuales Estatutos de la UIAA, o el reconocimiento de la nueva federación por diversos organismos oficiales. La UIAA, por su parte, ha prestado todo el apoyo a la nueva federación de escalada.

[Training Standard Working Group]

Reunión del Training Standard Working Group en Canadá



© Carlos Carracedo

Banff (Canadá) ha sido el lugar elegido, este año, para acoger las jornadas de formación internacionales del Training Standard Working Group, un grupo de trabajo dependiente de la comisión de alpinismo de la UIAA. La primera etapa, celebrada en la ciudad de Canmore, estuvo centrada en el trabajo teórico sobre contenidos de los estándares de formación de la UIAA y posibles evoluciones en las formaciones impartidas por la asociación internacional. Además se analizaron las necesidades del deporte de montaña y las posibles soluciones que han aportado los exper-

tos para el futuro de las tendencias de las actividades de escalada y alpinismo. No faltó la práctica del deporte con la realización de actividades de rescate en vías deportivas de un solo largo. La segunda fase, realizada en el refugio de montaña Roger Pass, situado en las hermosas Rocky Mountains, se realizaron trabajos con GPS y se estudiaron los controles de calidad de formación establecidos por las diferentes federaciones, nacionales e internacionales, con el objetivo principal de llegar a un acuerdo para establecer estos controles.

[ERA]

España acogerá tres de las próximas grandes actividades de la ERA

La Asamblea General de la ERA (European Rambler's Association) celebrada en Budapest entre los días 28 y 30 de septiembre tuvo, en la programación de eventos para los próximos años, un marcado sello español. Así, se presentó la organización de un semina-

rio internacional para el año 2008 en Andalucía, con el tema "Derecho al libre acceso a los caminos y a los espacios naturales"; la 40 edición de la Asamblea General de la ERA a celebrar en 2009 en Tenerife y la organización del Euro Rando 2011 en Andalucía.

[congresos]

Nevado Pissis para el Mundo

Catamarca (Argentina) ha acogido durante el mes de noviembre el Primer Congreso Internacional de Montaña que ha tenido como principal objetivo promocionar el ascenso al Nevado Pissis, situado en la Cordillera de los Andes y con la peculiaridad de ser el volcán más alto del Mundo con 6882 metros. Esta iniciativa contó con una gran éxito de asistencia, tanto de montañistas de todo el continente americano como representantes de distintas instituciones europeas.

Tras la inauguración del Congreso, Jordi Pons, Vicepresidente de la FEDME y asesor permanente de relaciones con la Confederación Panamericana de deportes de Montaña y Escalada (UPAME), presentó el tema "Orígenes y Evolución del Montañismo en Europa", otro de los miembros de la Federación Española asistente al acto ha sido Xose Lois Freixeiro.

El objetivo de esta reunión ha sido dar a conocer la multitud de posibilidades de ascensión del volcán Pissis, en la Cordillera de los Andes. Una vez finalizado el congreso, los asistentes se trasladaron a "Las Grutas", desde donde tuvieron la oportunidad de realizar la ascensión al Pissis y comprobar por sí mismos la belleza y las peculiaridades del paisaje.



SOMOS EXPERTOS EN AVENTURA ¿CUÁL ES LA TUYA?



Excursiones, viajes y aventura



Escalada Deportiva



Revista de Montaña



Deportes y Aventura

Grandes Espacios, Desnivel, Escalar y El mundo del Outdoor
son revistas del Grupo Desnivel

Desde 1981 en la cumbre de la información de montaña y aventura
www.desnivel.com edicionesdesnivel@desnivel.es 902 902 156

[entre nosotros]



LXII Certamen de Fotografía Pañalara

El 23 de octubre tuvo lugar el fallo del jurado del certamen de Fotografía que el club madrileño Pañalara organiza, cada año, desde hace ya 62. La fotografía ganadora ha sido "SOLO" de Jesús Borrueal Armendáiz, mientras que el segundo y tercer premio han recaído en Enrique Fernández con "Colores Primaverales en Amitges" y Juanjo Sierra Alcalá con "Bosque en otoño", respectivamente.

La FAM reedita el bono refugio tras el éxito del año pasado

Tras la buena acogida que tuvo el año pasado la campaña Bono Refugio, El Comité de Refugios de la Federación Aragonesa de Montañismo (FAM) vuelve a poner en marcha una edición de esta campaña. El objetivo es fomentar el uso de los refugios de la FAM entre sus federados. Así, cada vez que se usa un servicio de los que ofrece el refugio el guarda sellará la casilla correspondiente del Bono, una vez completadas las casillas, el bono puede ser canjeado por uno de los premios establecidos.

Más información: <http://www.fam.es/comites/refugios/libros.htm>.

VII Encuentro de Barranquistas de Mallorca

Los días 8 y 10 de diciembre se ha celebrado la séptima edición de encuentros entre barranquistas, organizado por "els Xots" Centre Excursionista, en el Refugio de Muleta (Puerto de Sóller) en el que ha participado la Federación Balear de Muntanyisme i Escalada. En el encuentro se han realizado diversos descensos acorde con el nivel de preparación de los grupos que se han organizado. Las jornadas tienen como objetivo difundir métodos seguros para la práctica del

barranquismo y el intercambio de experiencias de los participantes. Con esta actividad los organizadores esperan que para próximas convocatorias podamos gozar de la participación de nuevos barranquistas, con el objetivo de aprender y de compartir nuestros conocimientos y amistad.

Ciclo de Audiovisuales en el Club Excursionista de Gracia

El Club excursionista de Gracia organiza durante este año un ciclo de audiovisuales de actividades de montaña tales como alpinismo, travesías, trekkings o rutas en bicicleta, y, en algunas ocasiones, se programan pases igualmente interesantes que reflejan la realidad social de diversos lugares del mundo. Está abierto tanto a socios como a gente externa al club. El ciclo lleva el nombre del fundador del CEG. Los pases tienen lugar en la sede del Club Excursionista de Gracia, pje. Mulet 4 de Barcelona, un jueves de cada mes a las 21'30h. La asistencia es gratuita y abierta a todo el mundo y en la clausura del ciclo se ofrecerá un refrigerio a los asistentes.

Finalizará en julio de 2007, más información:

audiovisualsceg@cegracia.cat



¿Quieres aparecer en la revista de la FEDME?

Si eres miembro de la FEDME, ya seas club o federación y organizas alguna actividad a la que quieras dar difusión en nuestra revista... No te lo pienses: envíanos una pequeña explicación de tu actividad a:

comunicacion@fedme.es

¡El espacio es limitado date prisa en enviar tu propuesta!

El rápel es una técnica

Xosé Manoel Pérez, **Director de la eeAm**

En muchas publicaciones de carácter generalista dirigidas al gran público, nos hemos encontrado en numerosas ocasiones con la frase “el deporte del rápel” o “practica el rápel como deporte de aventura”. Esto es un gran error, el rápel es una técnica, no un deporte ni modalidad deportiva. La escalada, el alpinismo y el descenso de barrancos si son deportes, y todos ellos utilizan la técnica de rápel, como otras muchas técnicas en las que es necesario utilizar la cuerda. Sabemos que el rápel es una técnica para descender en determinados momentos de vías de escalada, montañas o barrancos, cuando no podemos utilizar otras técnicas para descender, como destrepar o el simple caminar.

Es bueno y recomendable practicar el rápel para asimilar perfectamente su mecánica de ejecución y los requisitos que exige, pero esta práctica debemos realizarla en condiciones óptimas de seguridad. Condiciones próximas al 100% de seguridad. ¿Cómo hacerlo?. Busquemos un lugar que reúna los siguientes requisitos:

- Instalaciones de rápel a prueba de bombas: siempre formadas por dos anclajes, parabolos o químicos, a su distancia y ángulos adecuados. Evitar espits y clavos. Pueden ser árboles, saliente rocoso o puentes de roca con sus cordinos en perfecto estado y solidez fácil de comprobar.
- Los anclajes han de estar en perfectas condiciones, no hay presencia de óxido, ni se mueven.
- Están colocados en roca de probada solidez.
- Los peligros objetivos son mínimos: posibilidad de que nos caiga una piedra o nos la tiren.
- La cuerda no reposa sobre ninguna arista que pueda dañar la camisa de la misma.
- La línea trazada por la cuerda en su caída es completamente recta, no hay posibilidad de realizar péndulos.
- Realizamos nudo a la cuerda en la instalación para evitar desplazamiento de la cuerda. También realizamos un nudo al final de la cuerda ya como hábito.
- Accedemos a la instalación de rápel con suma comodidad, no nos encontramos expuestos a una eventual caída por pérdida de equilibrio o por resbalar.

Comenzaremos practicando esta técnica en rápeles con salida fácil, que discurren sobre placas tumbadas o verticales, nunca extraplomadas, y con recepción muy cómoda. La salida fácil es aquella en la cual los anclajes están situados como mínimo a la altura de nuestra cintura o mejor, por encima. Recepción cómoda, final de rápel en un pie de vía horizontal o con camino.

La mecánica de la práctica será la siguiente: comenzaremos con aseguramiento desde arriba. Se puede asegurar desde abajo tensando la cuerda, pero esto siempre demanda mucha atención. Una vez tengamos asimilada la dinámica del rápel pasaremos al siguiente nivel, realizar el rápel autoasegurado. Aquí podemos utilizar elementos mecánicos como el shunt, o bien con nudos autobloqueantes como el machard de doble seno. Cuando realicemos esta práctica nos dejaremos colgar por el sistema de autoseguro para comprobar su eficacia. Ojo con los nudos, deben estar perfectamente confeccionados y con la tensión adecuada sobre las cuerdas para que no deslicen cuando le carguemos nuestro peso.

Si hemos asimilado la técnica correctamente haremos los rápeles en montaña con mayor seguridad, aunque siempre existen detalles a no olvidar. Siempre comprobaremos el estado de nuestra instalación de rápel, incluye anclajes, cordinos, cables de acero, anillas y/o cadenas.

Examinaremos hacia donde irá nuestra cuerda y posibles roces no deseados. Nuestro propio material, rapelador y arnés. Siempre nos preguntaremos al recuperar la cuerda del rápel, ¿existe posibilidad de arrastrar piedras y que nos caigan a nosotros?, o ¿qué posibilidad existe de que la cuerda se enganche en algún lugar o con algo?. En pocas palabras, el estado de alerta ha de ser constante como en toda práctica que implica el uso de cuerdas.

Como colofón sólo me queda comentar que si se puede bajar a pie mejor, el rápel es una técnica segura pero siempre te deja indefenso ante lo impredecible.

[escalada]

Julián y Anda, nuevos Campeones de España



© D. Muiñica/Top30 - Carles Serrama

La vasca Irati Anda y el catalán Ramon Julián son los nuevos Campeones de España de Escalada de Dificultad 2006, tras imponerse en la competición disputada en el nuevo rocódromo del pabellón municipal de Tomares (Sevilla), en el marco de los Juegos Mundiales Sevilla 2006, el pasado 25 de septiembre.

[escalada]

Edu Marín y Berta Martín se adjudican la Copa de España

Los escaladores catalanes Edu Marín y Berta Martín se han proclamado Campeones de la Copa de España de Escalada de Dificultad 2006, tras imponerse en la prueba que cerraba el calendario nacional de competición de escalda. Tanto para Berta como para Edu ha sido la primera vez que se han proclamado campeones de la Copa de España.



[carreras por montaña]

La Copa de España finaliza con tres campeones

Las atletas Ana Isabel Estévez, de la Selección de Madrid, y Roser Español, de la Selección Catalana, han sido declaradas campeonas ex aequo de la Copa de España, tras el empate registrado en la clasificación final. En categoría masculina, el madrileño Raúl García

ha confirmado su dominio en esta temporada con una nueva victoria en la última prueba del calendario, la Puyada a Oturia organizada por el Club de Montaña Sabiñánigo, que le ha supuesto quedar primero en la clasificación general.



© Isaac Fernández

[premios]

"Conflict Tigre" gana el Festival de Cine de Torelló

Conflict Tiger, del inglés Sasha Snow ha sido la película ganadora de la Edelweiss de Oro de la 24ª edición del Festival Internacional de Cinema de Muntanya i Aventura de Torelló, que se celebró del 10 al 19 de noviembre. La placa FEDME a la mejor producción

española ha sido para Jaume Pujol por "El Cavall Bernat".

Com penjar-se; Nyiragongo, un volcan dans la ville; Asiemut i Amazonian vertigo, se han llevado el resto de premios principales, dotados con 1.200 euros cada uno.

[marcha]

1.200 montañeros disfrutan de la XXXIII Marcha Nacional de Montañeros Veteranos

Cerca de 1.200 personas, procedentes de clubes de todas las comunidades autónomas, participaron de la Marcha Nacional de Montañeros Veteranos, que este año ha organizado el Club Montañeros de Aragón de Barbastro, quienes recibieron felicitaciones por la organización del evento y su desarrollo.

Los participantes recorrieron, entre otros lugares de gran interés, el cauce del río Vero donde desemboca el barranco de Basender, con vadeos consecutivos por pasarelas metálicas preparadas, el descenso hacia la garganta de los Lumos y el tozal de Mallata.



© Santi Soler

[senderismo]

Técnicos de la FEDME contribuyen al avance del senderismo en Marruecos



© Colección FEDME

Tras los eventos celebrados conjuntamente en Tarifa, Ceuta y Tetuán a finales del pasado mes de abril con motivo del enlace del sendero europeo E4 (Creta-Ceuta) con el nuevo sendero continental africano iniciado entre Ceuta y Tetuán por el macizo de El Hawz, se ha realizado durante la tercera semana de septiembre un nuevo cursillo de señalización de senderos en Marruecos. Este cursillo, en el que han participado diez jóvenes de las regiones de Tetuán, Medio y Alto

Atlas ha tenido lugar en Azrou, en el corazón del Medio Atlas. El stage ha sido posible gracias al apoyo de la FRMSM (Fédération Royale Marocaine Ski et Montagne). Con este motivo, las prácticas, supervisadas por Juan Mari Feliu -técnico en senderos de la FEDME y Vicepresidente de la ERA (European Rambler's Association)- dejaron constancia por vez primera las señales blanco/rojas de un GR en el Medio Atlas. Las señales han sido realizadas por el eje principal del sendero A1 (África) a su paso por Marruecos. El inicio de esta nueva sección del sendero A1 por los macizos del Atlas tendrá su desarrollo por el club local de Azrou. El próximo año tendrá lugar un nuevo cursillo en Marrakech para impulsar este recorrido por el Alto Atlas en dirección a los bordes del desierto del Sáhara.

[game]

Concentración de Jóvenes de Escalada en Roca



© Josep Maria Esquirol

El Montsec, en Lleida, acogió los días 9 al 15 de octubre la concentración de Escalada en Roca que el GAME ha orga-

nizado este año para los más jóvenes. A la concentración, que estuvo dirigida por Josep M^a Esquirol y Cristóbal Díaz excelentes alpinistas y conocedores del Montsec, participaron 8 jóvenes pertenecientes a las Federaciones Catalana, Madrileña, Vasca, Murciana, Aragonesa y Extremeña: Genciana Meneses, Marco Rubayo, Lucía López, Juan José Cano Blázquez, Jon Apodaca, Javier Díez Sagüillo, Jon Dieguez, Javier Pérez Cortés. El tiempo, aunque variable, permitió escalar a diario, se escaló en diversas zonas del Montsec lo cual permitió dar un buen repaso de las múltiples posibilidades de la zona a los escaladores participantes.

[senderismo]

XIV Jornadas Estatales de Senderismo

Del 1 al 5 de noviembre, organizadas por la Federación Canaria de Montañismo, tuvieron lugar las XIV Jornadas Estatales de Senderismo, durante las cuales se realizaron visitas a la red de senderos en construcción de la isla de El Hierro, el macizo de Anaga (Tenerife) y talleres en los que se analizó los contenidos mínimos comunes de las topoguías y la relación entre los senderos y el senderismo con las carreteras, con la actividad de la caza y con la apicultura. La reunión del Comité Estatal de Senderismo que se realizó en el marco de las jornadas trató sobre la inspección de senderos; además se propuso crear una colección denominada "Cuadernos técnicos del Comité de Senderos", en publicación electrónica y se cerraron las condiciones de la cesión de marcas entre la FEDME y las federaciones autonómicas.

[senderismo]

Finaliza la primera parte del Curso de Técnico de Senderos FEDME

34 personas han participado en la primera parte del Curso de Técnico de Senderos que, por primera vez, organiza la EEAM, con la colaboración de la Federación Cántabra de Deportes de Montaña y Escalada y el patrocinio del COE. Concluida esta parte teórica se inicia ahora un periodo de prácticas que tendrá una duración de un año. A este éxito de participación hay que sumar el hecho que más de la mitad del alumnado ya colaboraban con las federaciones autonómicas, por lo que a partir de ahora podrán desarrollar con mayor preparación el trabajo que ya realizaban.

[panorama]

[naturaleza]

La escalada limpia es posible

Algo más de medio centenar de personas se dieron cita entre los días 7 y 8 de octubre en el Parque Natural del Castell de Montesquiu (Barcelona) para abordar la problemática de las actividades deportivas en la montaña y su afección en el medio, en una Jornada impulsada desde la FEDME y la FEEC y contó con la ayuda económica y de organización del Organismo Autónomo Parques Nacionales y la Diputación de Barcelona. La jornada se estructuró en diversas ponencias y mesas redondas, de las que se extrajeron una serie de conclusiones finales entre las que destaca la necesidad de buscar foros de encuentro entre los actores implicados: escaladores, gestores medioambientales....

[game]

XVII Reunión de escaladores del Grupo de Alta Montaña Español

Más de 120 escaladores de todos los rincones del país se han reunido en la tradicional reunión de escaladores celebrada en Calpe, cubriendo la totalidad del aforo disponible para la ocasión. Este año se ha contado con la colaboración inestimable del Club Alpi de Gandía y el Grup de Muntanya de Calp, así como con la Federació d'Esports de Muntanya i Escalada de la Comunitat Valenciana. Después de una mañana de escalada en diversas zonas del Peñón, ya entrada la tarde los asistentes se reunieron en el Albergue Abargues de Calpe y tras la cena se produjo el acto más emotivo de la reunión con el nombramiento de

Miembros de Honor del GAME del alicantino José Navarro Brotons, escalador pionero y aperturista de primera hora, allá por los años sesenta y primeros de los setenta, y Javier Botella de Maglia, medico internista de la Fe de Valencia que ha realizado una extensa actividad montañera y científica en todas las montañas del mundo. También se rindió un sentido homenaje al escalador de Gandía Pep Camarena, éste último a título póstumo, que falleció en el nefasto alud de La Apertura de los Galayos en el invierno de 1979, siendo presentado un emocionado Rafa Timoner amigo y compañero de cordada.



Autor Foto: Miguel Balboa Rodríguez



Barrabes Benasque

Barrabes Madrid

Outlet Store Huesca

The North Face Madrid

Venta a distancia Tel. 902 14 8000

www.barrabes.com

atencioncliente@barrabes.com

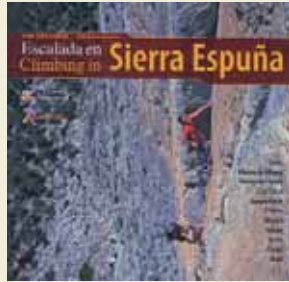
[qué leer]



Tarazona y el Moncayo
(contiene mapa)
Autor: Gobierno de Aragón y Sodemasa. Red Natural de Aragón.

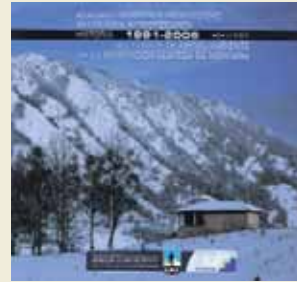
Edita: Prames

Para este trabajo se ha hecho una selección de espacios y elementos naturales más apreciados de esta Comunidad. Presentación de los espacios naturales protegidos, los lugares de importancia comunitaria, las zonas de especial protección para las aves, los humedales de importancia internacional o los árboles singulares, además de muchos otros elementos de singular belleza.



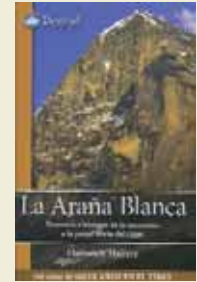
Escalada en Sierra Espuña
Autor: Ángel Ortiz y José Matas Sánchez
Edita: Natursport, Naturaleza y recreación, ediciones.

Interesante trabajo de campo realizado por Ángel Ortiz y José Matas. La bibliografía específica sobre escalada en Sierra Espuña se centra hasta hoy en áreas parciales, mientras ignora otras de indudable interés. Conocedores de tal carencia informativa, Ángel Ortiz y José Matas añan indagación y experiencia escaladora para ofrecer esta exhaustiva obra que registra 508 vías de escalada en 31 sectores de 10 zonas rocosas de Sierra Espuña y sus municipios. Incluye, además, información hostelera y otros datos de interés relacionados con el parque regional murciano.



1991-2006 Historia del comité de medio ambiente de la Federación Alavesa de Montaña
Autor: Arabako Mendizale Federazioko e Ingurumen Batzordearen
Edita: Arabako Mendizale Federakundea – Comité de Medio Ambiente de la Federación Alavesa de Montaña.

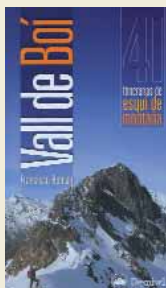
Interesante manifiesto para concienciar sobre la importancia de cuidar nuestro entorno, se apela a las sensaciones de bienestar que puede aportar desde un paseo por los barrancos de la Montaña Alavesa, el recorte de la sierra Toloño o los afilados cuchillos de Karria, ... paisajes que se encuentran en este entorno y tantas veces corriendo el peligro de acabar dañados. Es una invitación a velar por el Medio Ambiente sin creer que ya es suficiente que se plasme en unas cuantas líneas en unos estatutos.



La Araña Blanca
"Dramàtica historia de la ascensión de la pared norte del Eiger"
Autor: Heinrich Harrer

Edita: Desnivel Ediciones.

Es el testimonio de un montañero, escritor y deportista olímpico, H. Harrer que en esta obra relata como se vivió la mitica cordada que completó en 1938 la codiciada primera ascensión a la pared norte del Eiger – conocida como la pared asesina-, en los Alpes berneses. De un realismo paralizante expone el relato de su propia escalada, asume también el papel de historiador, introduciéndonos con gran precisión técnica en la historia de los dramáticos intentos anteriores de escalar la temible pared.

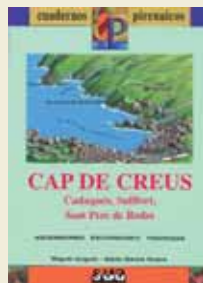


Vall de Boí: "41 Itinerarios de esquí de montaña"

Autor: Francisco Román
Edita: Desnivel Ediciones

Esta es una guía que presenta 41 itinerarios de esquí de montaña que se pueden realizar en una jornada. Muchos son muy conocidos por ser ascensiones clásicas: Corronco de Durro, la Pica Cerví, el Besiberri, la Punta Alta o el Contraix; pero también los hay inéditos donde llegar y encontrarse completamente solo.

Proporciona datos como son las dificultades y duración de las ascensiones: desde un fácil matinal para iniciarse en la práctica del esquí de montaña, itinerarios recomendados para niños, hasta itinerarios de mayor dificultad con 1.600 m de desnivel.

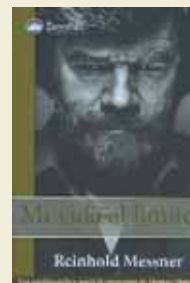


6* Cap de Creus: Cadaqués, Sallfort, Sant Pere de Rodes Ascensiones - Excursiones - Travesías (Contiene mapa)

Autor: Miguel Angulo – Núria García Quera

Edita: Cuadernos Pirenaicos

Ésta guía nos presenta el cap de Creus, zona más oriental de los Pirineos y a la vez un espacio que ha sido fuente de inspiración de infinidad de artistas: Salvador Dalí, Luis Buñuel, Josep Pla... De clima benigno menos los días que sopla la tramontana, rincones históricos, gastronomía delicada,... lugar único donde se pueden combinar el placer de las excursiones con los baños en el mar Mediterráneo.



Mi vida al límite
"Una autobiografía a partir de entrevistas de Thomas Hüetlin"

Autor: Reinhold Messner
Edita: Desnivel Ediciones

Reinhold Messner es un hombre que ha revolucionado el alpinismo y la escalada. El primer ser humano en coronar el Everest en solitario y sin oxígeno y en subir los catorce ochomiles.

Pero en el libro se intenta analizar a partir de sus hazañas que hay dentro del ser humano: ¿qué fuerza impulsa a este gran triunfador? ¿Cuál es su filosofía? ¿Y de dónde saca la energía y la imaginación para reinventarse una y otra vez?, R. Messner responde a las preguntas sobre su vida y habla sobre su tierra, su mujer, sus hijos, sobre la amistad, el egoísmo, etc.

Llevamos ARVA por seguridad.
Llevamos radio por seguridad.
Llevamos ... por seguridad.

¿Por qué no llevar el **Frontal 24/7**
de **INOVA**, por seguridad?

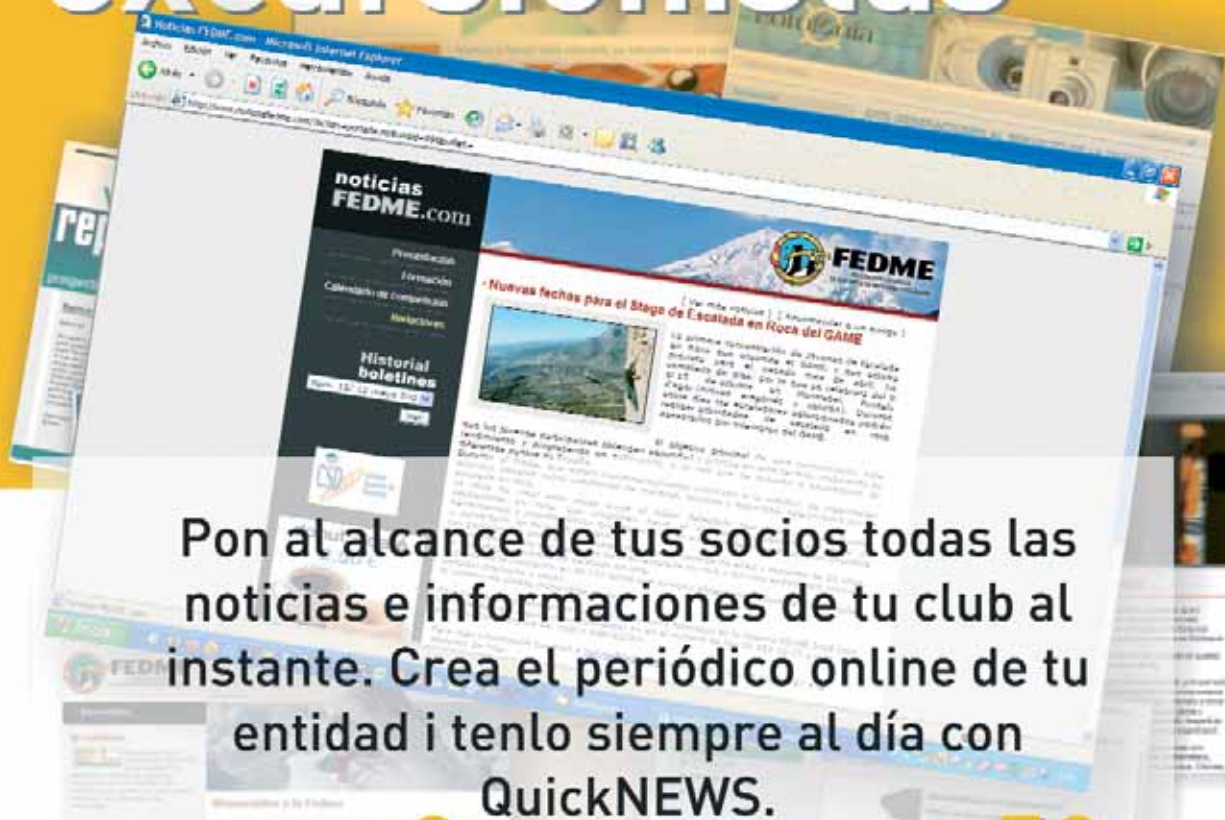


El único frontal del Mercado que además de iluminar
potentemente, incorpora:

- La señal S.O.S. luminosa para emergencias, visible a 3 Km.
- Luz roja para mejorar la visibilidad con niebla.
- Señal Flash, 1 destello/seg.
- Señal bicolor para balizar peligros, Señal tricolor de alta visibilidad para hacerse ver.
- Luz baja potencia.
- Señal de localización frontal (Ayuda a localizar el frontal de noche, Stand by).
- Es ESTANCO, diseño compacto y ROBUSTO a los golpes.
- Usa pila de Litio que garantiza su funcionamiento aún pasados meses.
- Autonomía hasta 12 horas (En máxima potencia, mas de 24 h. en modo señales).
- Peso 105 gr.
- Temperatura uso de -30 a +50 grados.
- Diferentes modos de colocación.
- 5 años de Garantía.



oferta especial clubs i entidades excursionistas



Pon al alcance de tus socios todas las noticias e informaciones de tu club al instante. Crea el periódico online de tu entidad i tenlo siempre al día con QuickNEWS.

la revista online de tu club

COMPRUEBA LAS POSIBILIDADES
DE QUICKNEWS,
VISITA WWW.NOTICIAFEDME.COM

Por el precio del desayuno

Totalmente administrable desde el propio club. Conserva los números anteriores. incluye dominio .com, hosting y 5 cuentas de correo. Con herramientas de e-mailing por listas de distribución.

más información en www.expresagrup.com