



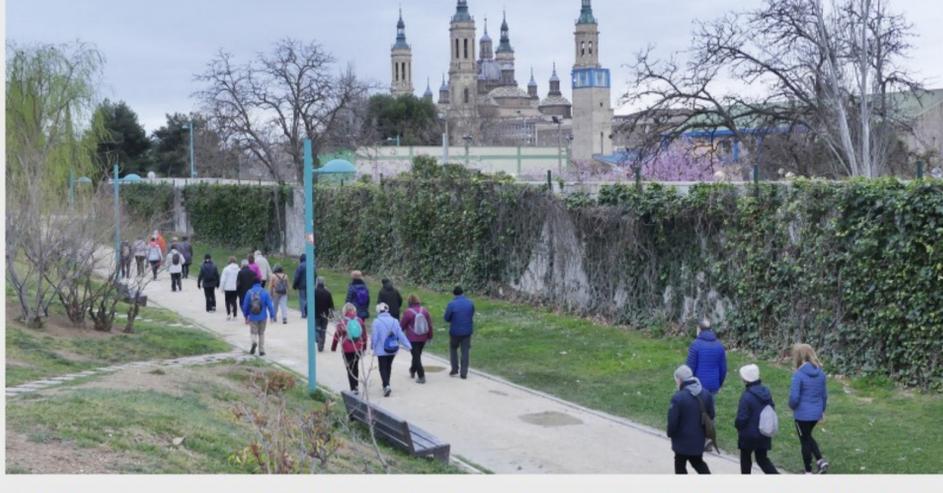
Boletín de noticias

Contenidos enlazados a nuestra web



Presentados los datos de las encuestas en montaña y barrancos 2022

Ayer se presentó a los medios el análisis de los datos recogidos durante las encuestas de Montaña Segura este 2022. Entre el 15 de julio y el 15 de agosto se han realizado 55 jornadas de encuestas (37 en el Pirineo y 18 en la Sierra de Guara) distribuidos en 9 lugares y rutas de alta frecuentación (lugares con elevado número de visitantes, ubicados en zonas con importante número de rescates). En total se han recogido datos sobre 8.340 personas (2.493 grupos), a lo largo de 273 horas de presencia en el medio natural. La información se obtuvo sobre tres tipos de encuestas diferentes: encuesta básica para montañeros, encuesta de cima para el Monte Perdido y encuestas para barranquistas. [Leer más](#)



La FAM y el Ayuntamiento de Zaragoza vuelven a impulsar el senderismo saludable entre los mayores con la tercera edición de «Quedadas activas»

El Ayuntamiento de Zaragoza, a través de Zaragoza Deporte Municipal, la Federación Aragonesa de Montañismo y el club Os Andarines d´ Aragón, con el patrocinio de CaixaBank, han iniciado esta semana la tercera edición de "Quedadas activas". Este programa ofrece hasta mayo 66 paseos por el entorno de Zaragoza dirigidos a personas de más de 55 años, con recorridos de baja dificultad, gratuitos y con guía y seguro para los asistentes. Así se busca llevar a los vecinos más mayores de la ciudad los beneficios para la salud del senderismo: ejercicio físico, contacto con la naturaleza y relaciones interpersonales. [Leer más](#)



Precauciones para practicar senderismo en otoño

Ya estamos en pleno otoño así que es bueno recordar las pautas y consejos propios de esta época. Vamos a centrarnos esta vez en las actividades más sencillas: senderismo y también recolección de setas (que viene a ser un senderismo con "extravío" incluido). En otoño:

1. El día es más corto: madrugar un poco más o, en cualquier caso, elegir actividades que permitan el margen de seguridad recomendado (terminar 2-3 h antes de la puesta de sol)
2. Las temperaturas pueden llegar a ser muy bajas: llevar extra de ropa de abrigo, guantes y gorro siempre.

¿Parece sencillo? lo es, siempre que mantengamos estos tres pasos con conciencia y atención: planificar la actividad, equiparnos adecuadamente y actuar con prudencia. [Leer más](#)



El Club Deportivo Matarraña Team y el Running trail Alcañiz, ganadores masculino y femenino del Campeonato de Aragón de Carreras por Montaña de Clubes

El Club Deportivo Matarraña Team, en categoría masculina, y el Running Trail Alcañiz, en femenina, han sido los ganadores del Campeonato de Aragón de Carreras por Montaña de Clubes, que se ha disputado este sábado, 15 de octubre, con la media maratón 24 km El Hereu, dentro de la V edición de la Tastavins Trail, en la localidad turolense de Peñarroya de Tastavins, en la comarca de Matarraña. El Campeonato de Aragón de Carreras en línea por Clubes es una competición abierta a los equipos formados por miembros de clubes afiliados a la Federación Aragonesa de Montañismo. [Leer más](#)



XXIV Marcha Senderista del Mezquín

La asociación Marcha Senderista del Mezquín (MASEM) organiza el 6 de noviembre de 2022, la 24ª Marcha Senderista del Mezquín. Los recorridos de 13, 17 y 20 km parten y acaban en la localidad de La Codoñera. La organización dispondrá de cuatro controles de avituallamiento y/o agua. Al finalizar la prueba se presentará una comida popular con alimentos aptos para celiacos. La fecha límite de inscripción será el 31 de octubre. [Leer más](#)



25 Semana de la Montaña del club Exea

El club de Montaña EXEA retoma su tradicional Semana de la Montaña con la 25ª edición. Del 24 al 27 de octubre en el centro cívico cultural de Ejea de los Caballeros, cada día a partir de las 20 horas. La asistencia es gratuita sin inscripción hasta completar aforo. Este año cuenta con una gran presencia de deportistas internacionales que nos hablarán de sus viajes y experiencias alrededor del mundo. El último día diferentes miembros del club nos hablarán de actividades realizadas y progresión deportiva. [Leer más](#)



Realiza:



FEDERACIÓN ARAGONESA DE MONTAÑISMO

Patrocina:



1982-2022 Aniversario Estatuto de Autonomía de Aragón



GOBIERNO DE ARAGON

Federación Aragonesa de Montañismo
C/ Albareda 7, 4º 4ª - 50004 - ZARAGOZA - ESPAÑA
Teléfono: 976227971 Fax: 976212459 fam@fam.es

¿Quieres seguir recibiendo estos emails o darte de baja?
[Actualice sus preferencias](#) o [Darse de baja de esta lista](#)