

[Ver este correo en su navegador](#)



FEDERACIÓN
ARAGONESA
DE MONTAÑISMO

Boletín de noticias

Contenidos enlazados a nuestra web



XXV DÍA DEL SENDERISTA DE ARAGÓN

Como todos los años, en la Federación Aragonesa de Montañismo (FAM) celebramos el próximo domingo 25 de septiembre una de nuestras actividades más clásicas, el Día del Senderista de Aragón, 25ª edición de una jornada para reivindicar y difundir los grandes beneficios para la salud que tiene este deporte. [Leer más](#)



VIII ANDADA SOLIDARIA "DEJA HUELLA"

La Fundación Ramón Rey Ardid organiza la VIII Andada Solidaria "Deja huella", para sensibilizar, compartir y premiar a entidades con presencia en la Comunidad Autónoma de Aragón que desarrollen un proyecto solidario de carácter social. La andada tendrá lugar el domingo 24 de septiembre de 2023, en Zaragoza, a las 09:00 de la mañana. El plazo de inscripción para la VIII Andada Solidaria estará abierto desde el 1 de septiembre hasta el 20 de septiembre. En su página web [VIII Andada Solidaria Rey Ardid](#) tienes toda la información. [Leer más](#)



REFUGIO DE BUJARUELO - IBÓN DE BERNATUARA

Esta ruta parte desde el propio refugio de Bujaruelo, es una ruta de 11km y que tiene un desnivel de 1 045 m de ascensión. Por ello, aunque es una ruta sencilla, se debe estar en buenas condiciones físicas para su realización. De cara a evitar las horas de sol, se recomienda pernoctar en el propio refugio. Puedes realizar la reserva [aquí](#).

Para comenzar la ruta desde el refugio de Bujaruelo, cruzaremos el puente y veremos postes que indican «Ibón de Bernatuara» y «Puerto de Bujaruelo». Durante el inicio, ambos caminos discurren juntos por una senda muy bien señalizada (GR 30) y bastante empinada. Más adelante, otro poste indica donde se separan los dos caminos. Tomamos la dirección a Bernatuara y cruzamos un arroyo por un puente. En este punto hay que prestar atención y ver que la senda se adentra a la izquierda del puente por un bosque. Desde este punto la senda esta muy bien marcada pero solo señalizada por hitos, así que hay que ir un poco más pendientes. [Leer más](#)



SENDERISMO CON SEGURIDAD

Si vas a salir al medio natural caminando deberás tener en cuenta estos consejos básicos. Practicar montañismo, excursionismo o senderismo con seguridad no es difícil, pero recuerda que en el medio natural gran parte de lo que te suceda depende de ti, de tus acciones y decisiones, así que por tu disfrute y el de quienes te acompañan nunca olvides seguir estos tres sencillos pasos:

PLANIFICA la ruta que vas a realizar

EQUIPA en función de la actividad y la previsión meteorológica

ACTUA siempre con prudencia

Si quieres ampliar información accede a la página de Montaña Segura y ten en cuenta todos los factores que te ayudarán a disfrutar de vuestras actividades en la montaña con mayor seguridad. [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](#)