



Boletín de noticias

Contenidos enlazados a nuestra web



JORNADA DE INICIACION A LA MARCHA NÓRDICA EN ZARAGOZA

Desde la Federación Aragonesa de Montañismo, a través de su Comité de Marcha Nórdica, organizamos esta jornada de iniciación para todos los federados y federadas, ya que la **Marcha Nórdica** es un deporte que gana adeptos, altamente saludable y sus características lo hacen practicable a toda la población. Esta formación tendrá lugar en las tres provincias, empezamos por Zaragoza y seguiremos por Teruel y Huesca.

FECHA: 16 de diciembre de 2023

LUGAR: Parque José Antonio Labordeta, escaleras del Batallador

DURACIÓN: 3 horas de 9 a 12

Nº DE PLAZAS: 40. [Leer más](#)



MONTAÑA INVERNAL: CARTOGRAFÍA ATEs

Aunque ya llevamos varias nevadas caídas en cotas medias y altas del Pirineo (maltratadas por el calor y el viento), y ante la perspectiva de nuevas nevadas y del macro-puente de diciembre, nos ponemos de nuevo en modo seguridad en #montañainvernal y hacemos repaso a las herramientas disponibles para practicar estas actividades de manera más segura. El triángulo de aludes está compuesto por tres aspectos en los que se centra la prevención en montaña invernal: condiciones | terreno | grupo. En este correo empezamos por TERRENO, o lo que es lo mismo, **cartografía ATEs**. [Leer más](#)



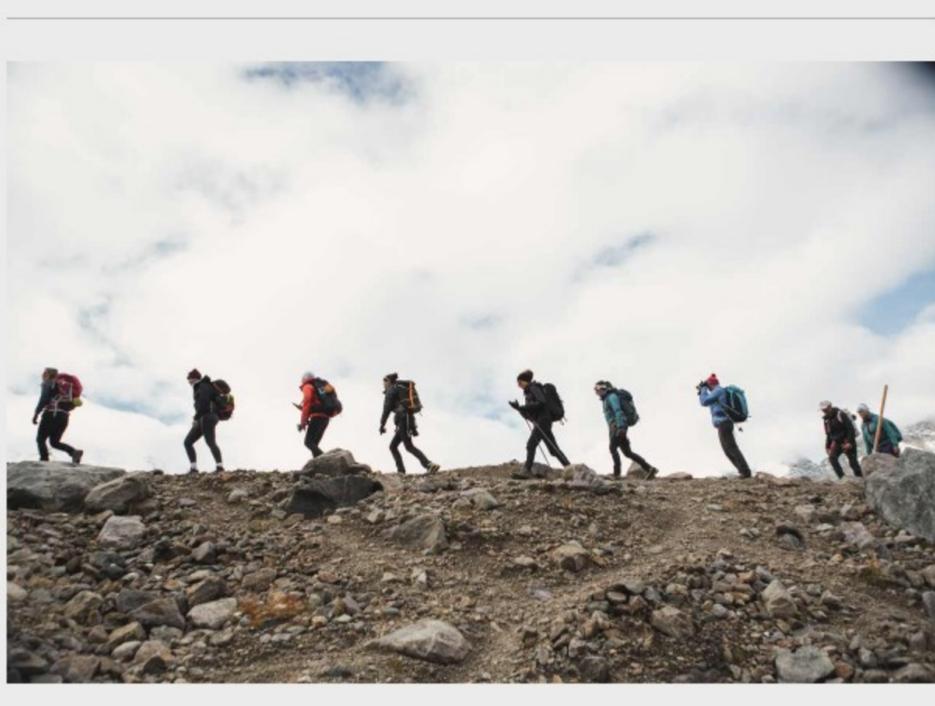
CALENDARIO JJEE ESCALADA 2023-2024

Ya estamos a finales de año y comienza la nueva temporada de competición de los **Juegos Deportivos en Edad Escolar de Escalada**. Compartimos el **calendario** para el 2023-2024 con las fechas y organizaciones. [Leer más](#)



EL OBSERVATORIO DE LA MONTAÑA DE ARAGÓN PRESENTA EL BALANCE DE ESTE AÑO Y LAS ACTIVIDADES DE LA CAMPAÑA DE INVIERNO

El Observatorio de la Montaña de Aragón (OMA) ha celebrado el 30 de noviembre su sexto plenario, presidido por el director general de Interior y Emergencias Miguel Ángel Clavero. En la sesión se ha hecho un balance del trabajo realizado a lo largo de este año y se ha presentado la actividad de los Grupos de Trabajo que integran este órgano colegiado creado con el objetivo de impulsar las políticas de seguridad en la Comunidad Autónoma en el medio natural en general y en la montaña en particular. La campaña invernal de Montaña Segura intensificará las acciones de divulgación para evitar la exposición de los montañeros a aludes. [Leer más](#)

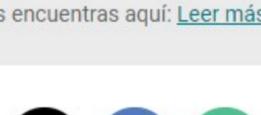


UIAA: TRABAJO SOBRE MUJER Y ALPINISMO

Trabajos sobre MUJER y ALPINISMO realizados por la Comisión Médica de la UIAA, junto con expertos externos. Estos trabajos, el resultado de varios años de dedicación de investigación y trabajo, han sido publicados en la revista High Altitude Medicine & Biology. Temas cubiertos:

- La salud de la mujer en alta altitud
- Nutrición en mujeres en alta altitud:
- Menopausia y Alta Altitud
- Edema pulmonar de alta altitud en mujeres
- Enfermedad aguda de montaña y edema cerebral de alta altitud en mujeres
- Congelación y mortalidad en mujeres montañistas

El enlace a todos estos papeles los encuentras aquí: [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](#)