



**FEDERACIÓN  
ARAGONESA  
DE MONTAÑISMO**

LOS CLUBES DE MONTAÑA SON TU MEJOR CAMINO

# SOMOS MONTAÑA

HACEMOS MONTAÑA, VIVIMOS MONTAÑA Y DISFRUTAMOS APORTANDO. ASÍ SOMOS LAS PERSONAS FEDERADAS.

REAFIRMAMOS NUESTRO COMPROMISO CADA VEZ QUE RENOVAMOS NUESTRA LICENCIA DEPORTIVA, UN COMPROMISO QUE COMIENZA EN NUESTRO CLUB DE MONTAÑA, DONDE APRENDEMOS DE NUESTROS COMPAÑEROS Y COMPAÑERAS EN CADA SALIDA, EN CADA COMENTARIO, EN CADA INDICACIÓN.

UN COMPROMISO QUE VOLUNTARIAMENTE ASUMIMOS AL ACOMPAÑAR A OTROS PARA ACERCARSE AL MONTAÑISMO EN CADA UNA DE LAS ACTIVIDADES EN LAS QUE COLABORAMOS DE MANERA ALTRUISTA.



EL MÚSCULO DE LA FEDERACIÓN ARAGONESA DE MONTAÑISMO SON TODOS Y CADA UNO DE SUS FEDERADOS. PERSONAS QUE SE UNEN EN TORNO A UN CLUB DE MONTAÑA ORQUESTADO POR VOLUNTARIOS Y VOLUNTARIAS QUE PROMOCIONAN NUESTRO DEPORTE DE TÚ A TÚ. DEFENDEMOS SU PERMANENCIA COMO UNA PIEZA IMPRESCINDIBLE DE LA MONTAÑA ARAGONESA.

Y ES QUE LOS CLUBES DE MONTAÑA SON EL CAMINO MÁS NATURAL PARA ACERCARSE A CONOCER Y APRENDER LAS DIFERENTES DISCIPLINAS DEL MONTAÑISMO.



UN CAMINO QUE EMPIEZA EN SUS SEDES SOCIALES, PUNTO DE ENCUENTRO CON OTROS MONTAÑEROS, ESPACIOS DONDE COMPARTIR INFORMACIÓN Y PLANIFICAR ACTIVIDADES, ADEMÁS DE SERVIR COMO PUNTO DE PARTIDA DE CURSOS DE FORMACIÓN QUE, IMPARTIDOS POR MONITORES CON EXPERIENCIA EN CADA MATERIA, NOS HAN DE LLEVAR A CONOCER CÓMO DESENVOLVERNOS AUTÓNOMAMENTE Y CON SEGURIDAD EN NUESTRAS PROPIAS ACTIVIDADES MONTAÑERAS.

LA FORMACIÓN, LA DIVULGACIÓN, LA ESPECIALIZACIÓN, LA COMPETICIÓN Y, SOBRE TODO, EL ESPÍRITU ALTRUISTA DE LO COMPARTIDO. ESTA ES LA ESENCIA DE LOS CLUBES DE MONTAÑA Y TODO LO QUE LAS PERSONAS VOLUNTARIAS QUE LOS HACEN POSIBLE PUEDEN APORTARNOS.



¡NO LO DEJEMOS PERDER!



Foto portada: Parque Natural Posets-Maladeta. Pirineos. Foto: Archivo A.D. Alierta Augusto.



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



La organización de competiciones requiere de un importante esfuerzo de personas voluntarias y medios materiales, especialmente en momentos de condiciones climáticas no óptimas.  
 Competición de esquí de montaña en el entorno del Balneario de Panticosa. Pirineos. Foto: Alejandro Peña - C.M. Pirineos.



# enero

	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3					1	2	3	4
enero	4	5	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9	10	11
	11	12	13	14	15	16	17	12	13	14	15	16	17	18
	18	19	20	21	22	23	24	19	20	21	22	23	24	25
	25	26	27	28	29	30	31	26	27	28	29	30	31	
febrero	1	2	3	4	5	6	7	2	3	4	5	6	7	8
	8	9	10	11	12	13	14	9	10	11	12	13	14	15
	15	16	17	18	19	20	21	16	17	18	19	20	21	22
	22	23	24	25	26	27	28	23	24	25	26	27	28	29
								30	31					
marzo	1	2	3	4	5	6	7		1	2	3	4	5	
	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12
	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19
	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26
	29	30	31					27	28	29	30			
abril	5	6	7	8	9	10	11	4	5	6	7	8	9	10
	12	13	14	15	16	17	18	11	12	13	14	15	16	17
	19	20	21	22	23	24	25	18	19	20	21	22	23	24
	26	27	28	29	30			25	26	27	28	29	30	31
mayo	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7
	10	11	12	13	14	15	16	8	9	10	11	12	13	14
	17	18	19	20	21	22	23	15	16	17	18	19	20	21
	24	25	26	27	28	29	30	22	23	24	25	26	27	28
	31							29	30					
junio	7	8	9	10	11	12	13	6	7	8	9	10	11	12
	14	15	16	17	18	19	20	13	14	15	16	17	18	19
	21	22	23	24	25	26	27	20	21	22	23	24	25	26
	28	29	30					27	28	29	30	31		

julio	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	28	29	30	31	1	2	3 <sup>53</sup>
agosto	4	5	6	7	8	9	10 <sup>1</sup>
			Epifanía del Señor		Año Nuevo		
septiembre	11	12	13	14	15	16	17 <sup>2</sup>
octubre	18	19	20	21	22	23	24 <sup>3</sup>
noviembre	25	26	27	28	29	30	31 <sup>4</sup>
					San Vicente (Huesca)		
diciembre	1	2	3	4	5	6	7 <sup>5</sup>
					San Valero (Zaragoza)		



www.fam.es



Las sedes sociales de los Clubes de Montaña son un magnífico punto de encuentro para compartir experiencias, consultar información y planificar actividades.  
Biblioteca de consulta de la sede social del Club Peña Guara. Foto: Archivo Peña Guara.



# febrero

	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3					1	2	3	4
enero	4	5	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9	10	11
	11	12	13	14	15	16	17	12	13	14	15	16	17	18
	18	19	20	21	22	23	24	19	20	21	22	23	24	25
	25	26	27	28	29	30	31	26	27	28	29	30	31	
febrero	1	2	3	4	5	6	7	2	3	4	5	6	7	8
	8	9	10	11	12	13	14	9	10	11	12	13	14	15
	15	16	17	18	19	20	21	16	17	18	19	20	21	22
	22	23	24	25	26	27	28	23	24	25	26	27	28	29
								30	31					
marzo	1	2	3	4	5	6	7		1	2	3	4	5	
	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12
	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19
	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26
	29	30	31					27	28	29	30			
abril				1	2	3	4				1	2	3	
	5	6	7	8	9	10	11	4	5	6	7	8	9	10
	12	13	14	15	16	17	18	11	12	13	14	15	16	17
	19	20	21	22	23	24	25	18	19	20	21	22	23	24
	26	27	28	29	30			25	26	27	28	29	30	31
mayo					1	2								
	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7
	10	11	12	13	14	15	16	8	9	10	11	12	13	14
	17	18	19	20	21	22	23	15	16	17	18	19	20	21
	24	25	26	27	28	29	30	22	23	24	25	26	27	28
	31							29	30					
junio		1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	
	7	8	9	10	11	12	13	6	7	8	9	10	11	12
	14	15	16	17	18	19	20	13	14	15	16	17	18	19
	21	22	23	24	25	26	27	20	21	22	23	24	25	26
	28	29	30					27	28	29	30	31		

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
enero	25	26	27	28	29	30	31 <sup>4</sup>
febrero	1	2	3	4	5	6	7 <sup>5</sup>
marzo	8	9	10	11	12	13	14 <sup>6</sup>
abril	15	16	17	18	19	20	21 <sup>7</sup>
mayo	22	23	24	25	26	27	28 <sup>8</sup>
junio	1	2	3	4	5	6	7 <sup>9</sup>



www.fam.es

Cincomarzada (Zaragoza)



Las raquetas de nieve son una buena manera de tomar contacto con la nieve y las actividades relacionadas con ella.  
Actividad invernal de iniciación en el Ibón de Piedrafita. Pirineos. Foto: Archivo A.D. Alierta Augusto.

# marzo

	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3					1	2	3	4
enero	4	5	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9	10	11
	11	12	13	14	15	16	17	12	13	14	15	16	17	18
	18	19	20	21	22	23	24	19	20	21	22	23	24	25
	25	26	27	28	29	30	31	26	27	28	29	30	31	
febrero	1	2	3	4	5	6	7	2	3	4	5	6	7	8
	8	9	10	11	12	13	14	9	10	11	12	13	14	15
	15	16	17	18	19	20	21	16	17	18	19	20	21	22
	22	23	24	25	26	27	28	23	24	25	26	27	28	29
								30	31					
marzo	1	2	3	4	5	6	7		1	2	3	4	5	
	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12
	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19
	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26
	29	30	31					27	28	29	30			
abril	5	6	7	8	9	10	11	4	5	6	7	8	9	10
	12	13	14	15	16	17	18	11	12	13	14	15	16	17
	19	20	21	22	23	24	25	18	19	20	21	22	23	24
	26	27	28	29	30			25	26	27	28	29	30	31
mayo					1	2								
	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7
	10	11	12	13	14	15	16	8	9	10	11	12	13	14
	17	18	19	20	21	22	23	15	16	17	18	19	20	21
	24	25	26	27	28	29	30	22	23	24	25	26	27	28
	31							29	30					
junio	7	8	9	10	11	12	13	6	7	8	9	10	11	12
	14	15	16	17	18	19	20	13	14	15	16	17	18	19
	21	22	23	24	25	26	27	20	21	22	23	24	25	26
	28	29	30					27	28	29	30	31		

julio	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	22	23	24	25	26	27	28 <sup>8</sup>
agosto	1	2	3	4	5	6	7 <sup>9</sup>
septiembre	8	9	10	11	12	13	14 <sup>10</sup>
octubre	15	16	17	18	19	20	21 <sup>11</sup>
noviembre	22	23	24	25	26	27	28 <sup>12</sup>
diciembre	29	30	31	1	2	3	4 <sup>13</sup>











El montañismo es un deporte accesible para todos los públicos, sin importar el momento del año, la edad, ni la ubicación geográfica.  
 Andada de la Sierra de Luesia organizada por el C.M. ACF Luesia. Prepirineo. Foto: Rafael Coreá – C.M. Os Andarines d'Aragón.



# junio

	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D
enero	4	5	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9	10	11
enero	11	12	13	14	15	16	17	12	13	14	15	16	17	18
enero	18	19	20	21	22	23	24	19	20	21	22	23	24	25
enero	25	26	27	28	29	30	31	26	27	28	29	30	31	
enero														1
enero	1	2	3	4	5	6	7	2	3	4	5	6	7	8
enero	8	9	10	11	12	13	14	9	10	11	12	13	14	15
enero	15	16	17	18	19	20	21	16	17	18	19	20	21	22
enero	22	23	24	25	26	27	28	23	24	25	26	27	28	29
enero								30	31					
enero	1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5
enero	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12
enero	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19
enero	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26
enero	29	30	31					27	28	29	30			
enero														1
enero	5	6	7	8	9	10	11	4	5	6	7	8	9	10
enero	12	13	14	15	16	17	18	11	12	13	14	15	16	17
enero	19	20	21	22	23	24	25	18	19	20	21	22	23	24
enero	26	27	28	29	30			25	26	27	28	29	30	31
enero														1
enero	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7
enero	10	11	12	13	14	15	16	8	9	10	11	12	13	14
enero	17	18	19	20	21	22	23	15	16	17	18	19	20	21
enero	24	25	26	27	28	29	30	22	23	24	25	26	27	28
enero	31							29	30					
enero														1
enero	1	2	3	4	5	6				1	2	3	4	5
enero	7	8	9	10	11	12	13	6	7	8	9	10	11	12
enero	14	15	16	17	18	19	20	13	14	15	16	17	18	19
enero	21	22	23	24	25	26	27	20	21	22	23	24	25	26
enero	28	29	30					27	28	29	30	31		

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
junio	24	25	26	27	28	29	30 <sup>21</sup>
junio	31	1	2	3	4	5	6 <sup>22</sup>
junio	7	8	9	10	11	12	13 <sup>23</sup>
junio	14	15	16	17	18	19	20 <sup>24</sup>
junio	21	22	23	24	25	26	27 <sup>25</sup>
junio	28	29	30	1	2	3	4 <sup>26</sup>

Asamblea General FAM



www.fam.es

# www.alberguesyrefugios.com



Busca tu destino



encuentra en albergues y refugios

## tus sueños de altura



Descubre  
albergues y refugios



Webcam



Noticias



Circuitos



ASÍ funcionan los refugios



SENDEROS FAM



MONTAÑA SEGURA

# COVID 19

## NUEVAS NORMAS DE CONVIVENCIA E HIGIENE EN VUESTRA ESTANCIA EN LOS REFUGIOS Y ALBERGUES DE MONTAÑA.



Hemos tenido que adecuar el funcionamiento de los refugios y albergues de montaña a la coyuntura provocada por el COVID19.

Necesitamos que nos ayudes a hacer que nuestro trabajo, tu estancia y la del resto de montañeros sea lo más segura posible. Sé comprensivo con estas medidas, las hemos tomado por el bien común.

*refugios*  
*tu casa en la montaña*

**A&R**

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



**FEDERACIÓN  
ARAGONESA  
DE MONTAÑISMO**

[www.fam.es](http://www.fam.es)



### UN RESPONSABLE POR GRUPO

Al llegar determinad a un **responsable por grupo**, será sólo él quien haga la entrada del grupo, reciba la información por parte de los guardas y la transmita luego a los demás.



### LIMITACIÓN DE AFORO

Encontrarás **carteles indicativos** en diferentes espacios del refugio, por favor respétalos, es responsabilidad de todos hacerlo y evitar las aglomeraciones.



### COLABORA CON LOS GUARDAS

Atiende en todo momento a sus indicaciones, sobre todo durante los servicios de desayunos, comidas y cenas.



### USO DE MASCARILLAS

El **uso de mascarillas es obligatorio** en espacios públicos cerrados, como lo es el interior de este refugio.



### LIMPIEZA DE MANOS

Es fundamental **limpiarse las manos frecuentemente**. Utiliza agua y jabón o bien los dispensadores de gel hidroalcohólico que encontrarás en el refugio.

Por favor, cumple con las normas establecidas y colabora con los guardas para hacerlas posible, **¡conseguirlo es responsabilidad de todos!**



















Competir, rendir deportivamente y hacerlo de forma segura en las exigentes carreras por montaña que se organizan desde los Clubes de Montaña requiere de una buena preparación y planificación. Actividad organizada de entrenamiento en carreras por montaña. Pirineos. Foto: Carlos Usieto – Peña Guara.



# noviembre

	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3					1	2	3	4
enero	4	5	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9	10	11
	11	12	13	14	15	16	17	12	13	14	15	16	17	18
	18	19	20	21	22	23	24	19	20	21	22	23	24	25
	25	26	27	28	29	30	31	26	27	28	29	30	31	
														1
febrero	1	2	3	4	5	6	7	2	3	4	5	6	7	8
	8	9	10	11	12	13	14	9	10	11	12	13	14	15
	15	16	17	18	19	20	21	16	17	18	19	20	21	22
	22	23	24	25	26	27	28	23	24	25	26	27	28	29
								30	31					
	1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5
marzo	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12
	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19
	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26
	29	30	31					27	28	29	30			
				1	2	3	4					1	2	3
abril	5	6	7	8	9	10	11	4	5	6	7	8	9	10
	12	13	14	15	16	17	18	11	12	13	14	15	16	17
	19	20	21	22	23	24	25	18	19	20	21	22	23	24
	26	27	28	29	30			25	26	27	28	29	30	31
						1	2							
mayo	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7
	10	11	12	13	14	15	16	8	9	10	11	12	13	14
	17	18	19	20	21	22	23	15	16	17	18	19	20	21
	24	25	26	27	28	29	30	22	23	24	25	26	27	28
	31							29	30					
		1	2	3	4	5	6			1	2	3	4	5
junio	7	8	9	10	11	12	13	6	7	8	9	10	11	12
	14	15	16	17	18	19	20	13	14	15	16	17	18	19
	21	22	23	24	25	26	27	20	21	22	23	24	25	26
	28	29	30					27	28	29	30	31		

julio	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	25	26	27	28	29	30	31 <sup>43</sup>
agosto	1	2	3	4	5	6	7 <sup>44</sup>
septiembre	8	9	10	11	12	13	14 <sup>45</sup>
octubre	15	16	17	18	19	20	21 <sup>46</sup>
noviembre	22	23	24	25	26	27	28 <sup>47</sup>
diciembre	29	30	1	2	3	4	5 <sup>48</sup>



www.fam.es



Las actividades de alpinismo invernal son un hito en todo el proceso de formación continua que se realiza desde la FAM y sus Clubes de Montaña.  
 Vía Chez Lulú en Peña Telera. Pirineos. Foto: David Castillo – FAM.



# diciembre

	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3					1	2	3	4
enero	4	5	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9	10	11
	11	12	13	14	15	16	17	12	13	14	15	16	17	18
	18	19	20	21	22	23	24	19	20	21	22	23	24	25
	25	26	27	28	29	30	31	26	27	28	29	30	31	
febrero	1	2	3	4	5	6	7	2	3	4	5	6	7	8
	8	9	10	11	12	13	14	9	10	11	12	13	14	15
	15	16	17	18	19	20	21	16	17	18	19	20	21	22
	22	23	24	25	26	27	28	23	24	25	26	27	28	29
								30	31					
marzo	1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5
	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12
	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19
	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26
	29	30	31					27	28	29	30			
abril				1	2	3	4				1	2	3	
	5	6	7	8	9	10	11	4	5	6	7	8	9	10
	12	13	14	15	16	17	18	11	12	13	14	15	16	17
	19	20	21	22	23	24	25	18	19	20	21	22	23	24
	26	27	28	29	30			25	26	27	28	29	30	31
mayo					1	2								
	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7
	10	11	12	13	14	15	16	8	9	10	11	12	13	14
	17	18	19	20	21	22	23	15	16	17	18	19	20	21
	24	25	26	27	28	29	30	22	23	24	25	26	27	28
	31							29	30					
junio		1	2	3	4	5	6			1	2	3	4	5
	7	8	9	10	11	12	13	6	7	8	9	10	11	12
	14	15	16	17	18	19	20	13	14	15	16	17	18	19
	21	22	23	24	25	26	27	20	21	22	23	24	25	26
	28	29	30					27	28	29	30	31		

julio	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	29	30	1	2	3	4	5 <sup>48</sup>
agosto	6	7	8	9	10	11	12 <sup>49</sup>
septiembre	13	14	15	16	17	18	19 <sup>50</sup>
octubre	20	21	22	23	24	25	26 <sup>51</sup>
noviembre	27	28	29	30	31	1	2 <sup>52</sup>
diciembre	3	4	5	6	7	8	9 <sup>1</sup>



www.fam.es

Epifanía del Señor



## XV CONCURSO DE FOTOGRAFÍA PAÍS DE MONTAÑAS 2020



**1er PREMIO** - Javier Camacho Giner  
*"Luna sobre Garien"*

Parque Nacional de Ordesa 8/8/2020  
Cámara: Canon 6D. Objetivo: 70-200 mm

**2º PREMIO** - Javier González Martín  
*"Amaneceres de color"*

Parque Nacional de Ordesa 26/10/2019  
Cámara: Canon EOS. Objetivo: 27-40 mm Canon

**3º PREMIO** - Jaime Arbex Gálvez  
*"Vientos del norte"*

Miradores de Ordesa 29/10/2018  
Cámara: Sony A7RII. Objetivo Sony 16-35 6m 2.8

**ACCESIT** - Ana Esther Gil Dolz  
*"Alrededor del Montblanc"*

Aiguille du Midi, Ckamonix, Francia 13/08/2016  
Cámara: QCAM-AA 8MP Omnivision OV2685

# 2022

# enero 2022

	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D
					1	2						1	2	3
enero	3	4	5	6	7	8	9	4	5	6	7	8	9	10
	10	11	12	13	14	15	16	11	12	13	14	15	16	17
	17	18	19	20	21	22	23	18	19	20	21	22	23	24
	24	25	26	27	28	29	30	25	26	27	28	29	30	31
febrero	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7	
	7	8	9	10	11	12	13	8	9	10	11	12	13	14
	14	15	16	17	18	19	20	15	16	17	18	19	20	21
	21	22	23	24	25	26	27	22	23	24	25	26	27	28
	28							29	30	31				
marzo	1	2	3	4	5	6					1	2	3	4
	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11
	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18
	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25
	28	29	30	31				26	27	28	29	30		
abril					1	2	3						1	2
	4	5	6	7	8	9	10	3	4	5	6	7	8	9
	11	12	13	14	15	16	17	10	11	12	13	14	15	16
	18	19	20	21	22	23	24	17	18	19	20	21	22	23
	25	26	27	28	29	30		24	25	26	27	28	29	30
mayo						1	31							
	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	
	9	10	11	12	13	14	15	7	8	9	10	11	12	13
	16	17	18	19	20	21	22	14	15	16	17	18	19	20
	23	24	25	26	27	28	29	21	22	23	24	25	26	27
	30	31						28	29	30				
junio		1	2	3	4	5					1	2	3	4
	6	7	8	9	10	11	12	5	6	7	8	9	10	11
	13	14	15	16	17	18	19	12	13	14	15	16	17	18
	20	21	22	23	24	25	26	19	20	21	22	23	24	25
	27	28	29	30				26	27	28	29	30	31	

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
julio	27	28	29	30	31	1	2 <sup>52</sup>
agosto	3	4	5	6	7	8	9 <sup>1</sup>
septiembre	10	11	12	13	14	15	16 <sup>2</sup>
octubre	17	18	19	20	21	22	23 <sup>3</sup>
noviembre	24	25	26	27	28	29	30 <sup>4</sup>
diciembre	31	1	2	3	4	5	6 <sup>5</sup>

# COVID-19



EN ESTE RETORNO A LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN LA MONTAÑA:

**EL OBJETIVO PRIORITARIO ES LA SALUD:**

MANTÉN UNA ACTITUD PREVENTIVA Y VELA POR TU SEGURIDAD Y LA DE TUS COMPAÑEROS.  
SIGUE LOS PROTOCOLOS Y RECOMENDACIONES SANITARIAS.  
ACTÚA CON RESPONSABILIDAD.



Elige grupos  
reducidos y respeta la  
distancia mínima  
entre personas.

Permanece  
poco tiempo en  
zonas de confluencia.  
Mantén la mascarilla cuando la  
situación lo requiera.

Comienza  
con itinerarios poco  
exigentes.

Evitar el  
contacto del  
material con la  
boca.

En caso de contacto,  
desinfecta cara y manos  
posteriormente.

Adapta tus horarios y  
evita aglomeraciones.

Respetar el  
medio ambiente.

Extrema la precaución en  
fuentes de agua.

Desinfecta el material  
utilizado tras el uso.

No compartas el  
material personal.

Completa  
tu botiquín con un  
KIT COVID-19  
-mascarilla,  
solución hidroalcohólica y  
guantes desechables-

