

FICHA MÉDICA

- ¿Padece alguna alergia o intolerancia? Especifica a qué:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- ¿Tienes alguna enfermedad o problema de salud que exija algún cuidado especial? Especifica a qué:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- ¿Tomas algún fármaco habitualmente?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- ¿Necesitas alguna dieta alimentaria especial? Especificar:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- ¿Te han operado de algo? Especificar:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- Marcar SI ó NO con un círculo si tienes antecedentes de:

- Asma SI NO
- Soplos cardíacos SI NO
- Epilepsia SI NO
- Lipotimias SI NO
- Alteraciones del sueño SI NO

- Observaciones. Usa este espacio si quieres añadir algo más que consideres de interés

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

ACTIVIDADES

**Juegos de Presentación y charla explicativa sobre qué es la Escuela de Montaña de Benasque**

Con las actividades organizadas para el viernes por la noche se pretende que los participantes se conozcan entre ellos de manera que se cree un buen ambiente de grupo de cara al fin de semana.

Se aprovechará este momento para explicar las actividades que se van a desarrollar en los siguientes dos días así como la organización del equipo y el funcionamiento de las instalaciones de las cuales se va a hacer uso.

Enlazando con este último tema se finalizará la jornada con una breve charla en la que se presentará lo que es la Escuela de Montaña de Benasque, su finalidad y las actividades propias de una Escuela de Montaña.

**Taller de iniciación a la escalada**

Se quiere con esta actividad dar a conocer una interesante modalidad del montañismo, muy atrayente para los jóvenes por sus características de riesgo, superación personal y dosis de adrenalina.

Durante este taller de iniciación a la escalada se explicarán los distintos elementos que hay que tener en cuenta en el desarrollo de esta práctica deportiva como el material, los nudos, la progresión en pared, la realización de rápeles, las técnicas de la escalada deportiva y la escalada clásica, etc y se realizarán prácticas en el rocódromo de la EMB.

**Excursión al Refugio de Estós**

Tras la comida en la propia EMB se ascenderá al refugio de Estós (1890mts) lo que supondrá una marcha de unas 2.30 horas de duración. Se trata de un recorrido de gran belleza por bosques y cascadas, sin dificultades y que discurre por un cómodo camino balizado. Es parte de una etapa de la famosa GR-11 (ruta transpirenaica) y el desnivel que se salvará será de 665 metros.

Tras acomodarnos haremos una visita a las instalaciones del refugio. Veremos qué es, como funciona, los servicios que presta y que papel juega un **Refugio de Montaña** en el ámbito del montañismo.

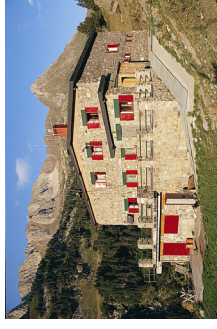
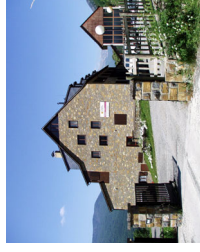
**Excursión a los Ibones de Batisielles y Escarpinosa**

El domingo se realizará una **excursión de media montaña** al Valle de Batisielles, una excursión fundamental dentro del Valle de Estós con paisajes paradisíacos, bosques, picos e ibones (lagos de origen glaciar).

Durante el recorrido se harán diferentes paradas para hablar sobre ciertos aspectos de la progresión en marcha, la orientación y algunos de los elementos naturales de interés que se encuentran a lo largo del camino.

El grupo llegará al Ibon de Escarpinosa donde se comerá y también se aprovechará para explicar cómo funcionan los colectivos de montañeros y las distintas modalidades del montañismo. Paralelamente conoceremos y hablaremos sobre las peculiaridades de un Espacio Natural Protegido y el respeto al medio ambiente.

# Campaña Promocional De Deportes De Montaña Para Jóvenes



Septiembre 2004

10 – 11 – 12  
17 – 18 – 19

Organiza:



Con la colaboración de:



## PROGRAMA

Con la realización de esta actividad se pretende dar a **conocer** entre los jóvenes de la provincia de Zaragoza las posibilidades que se pueden encontrar al practicar **los deportes de montaña**. Para ello se van a realizar dos de las actividades más características del montañismo: la escalada y el excursionismo.

Recorrer el Parque Natural Posets-Maladeta permitirá conocer uno de los **espacios naturales protegidos de Aragón** y dar la posibilidad de saber algo más sobre las características de este enclave (geología, flora, fauna...), además de sensibilizar a los participantes respecto al **cuidado y protección del medio ambiente**.

Las distintas actividades propuestas posibilitan a los participantes iniciarse en la **adquisición de las técnicas** necesarias para llevar a cabo los deportes de la escalada y el montañismo.

Paralelamente se busca **mostrar dos instalaciones** fundamentales para el desarrollo de este deporte: un **refugio de montaña** y un **centro dedicado a la formación de montaña**. Conocer sus peculiaridades, servicios, funcionamiento y las labores que cumplen en el ámbito montañero son parte de esta visita.

En definitiva se trata de iniciar y motivar a los jóvenes en la práctica del montañismo de una forma amena, divertida y segura.

## PÚBLICO

El público al que va dirigida esta actividad son los jóvenes de edades entre 14 y 17 años de la provincia de Zaragoza.

Para llegar hasta él proponemos hacerlo a través de los Servicios Comarcales de Deportes de las trece comarcas de la provincia, realizando salidas de fin de semana, desde el viernes por la tarde hasta el domingo, según un programa prefijado y contando con monitores especializados de la Federación Aragonesa de Montañismo (FAM).

El programa está pensado para las edades antes mencionadas, y se realiza dentro del ámbito y competencias de la FAM y enclavado en el marco de la promoción de los deportes de montaña

## MATERIAL NECESARIO PARA LA ACTIVIDAD

Para poder realizar esta actividad **cada participante** deberá contar con el siguiente material mínimo: una mochila, saco de dormir (o saco sábana), dos mudas de ropa de deporte, botas de montaña, ropa de abrigo, ropa para la lluvia, guantes, gorro para el sol, gafas de sol, protector solar, neceser y linterna.

La **organización** proporcionará todo lo necesario para la actividad de escalada, así como botiquín general y otros elementos de seguridad para la marcha.

## INSCRIPCIÓN

NOMBRE Y APELLIDOS		DIRECCIÓN		C.P.	POBLACION	D.N.I.	TELÉFONO

Enviar a: Federación Aragonesa de Montañismo. C/ Alameda 7, 4º - 50004 - Zaragoza

## FECHAS DE LA ACTIVIDAD

- \* 1º grupo de 25 jóvenes 10, 11 y 12 de septiembre de 2004
- \* 2º grupo de 25 jóvenes 17, 18 y 19 de septiembre de 2004

**PRECIO 30€**

Incluye transporte, alojamiento y monitores