



# #YoMeQuedoEnCasa

Planifica tus salidas post-Covid-19

## (II) Planifica tus salidas post-COVID-19

Segunda entrega de propuestas para planificar adecuadamente nuestras futuras excursiones, indagar sobre nuevos destinos y prever reservas en alojamientos montañosos. Hoy te lanzamos otras tres propuestas más: Senderos FAM, suplementos 'Aragón, un país de montañas' y publicaciones de la editorial Prames. [Leer más](#)



## Anuario 2019 de Montañeros de Aragón Zaragoza en su 90 aniversario

El club Montañeros de Aragón Zaragoza publicó en fechas recientes su anuario de actividades en 2019, año en el que la entidad cumplía su 90 aniversario. Está disponible para quien quiera consultarlo o descargarlo desde internet. [Leer más](#)



## Peña Guara colabora con el Banco de Alimentos de Huesca

El pasado día 27 de marzo, el Club Peña Guara inició una labor de colaboración con el Ayuntamiento de Huesca y el Banco de Alimentos de Huesca. [Leer más](#)



## #YOENTRENOENCASA Vídeo de Laura Pellicer

Laura Pellicer, deportista de la Selección de Aragón de Escalada Deportiva, nos ofrece en un vídeo una propuesta de rutina de entrenamiento de escalada para hacer en casa. Hay que mantener la forma, estar preparadas y preparados. ¡Gracias Laura! [Leer más](#)

# RETO DEPORTE EN CASA



**Graba un reto activo**, de 1 minuto como máximo de tiempo, con tu Equipo, Club o Federación y envíalo a [encasahaciendodeporte@gmail.com](mailto:encasahaciendodeporte@gmail.com)



**Promueve la actividad física** y mantén el contacto online con tus compañer@s mediante originales retos deportivos.



Difúndelo en tu Instagram **#encasahaciendodeporte** y etiqueta a las entidades [@ibercaja](#) y [@dgd\\_aragon](#)



Cada semana habrá **un premio por categoría de 250€ en material deportivo**: Equipo - Club - Federación (Hasta los 18 años)

**Primer reto: del 30 de marzo al 5 de abril**



## Reto Deporte en Casa

La Dirección General de Deporte del Gobierno de Aragón, con la colaboración de las federaciones aragonesas, clubes e Ibercaja, ha puesto en marcha la iniciativa 'Reto Deporte en Casa', un concurso cuyo objetivo es promocionar el deporte entre los menores de 18 años desde sus casas. Cada semana habrá un premio por categoría de 250 € en material deportivo. [Leer más](#)





# NOTICIAS

## Cursos gratuitos sobre seguridad y buenas prácticas medioambientales abiertos para todo el mundo

Desde la FAM, dando respuesta a la motivación del colectivo montañoero, que estos días de #YoMeQuedoEnCasa está especialmente motivado con la formación virtual, hemos preparado un [acceso para invitados a los cursos virtuales de seguridad](#) que esta federación desarrolla online para sus federados desde hace dos años. [Leer más](#)



# #YoMeQuedoEnCasa

Aprovecha para formarte

## Una oportunidad para formarse

Estar confinado en casa nos ofrece una buena oportunidad para adquirir, refrescar o consolidar conocimientos sobre montañismo, sobre cómo podemos disfrutar de nuestras salidas y practicar los deportes de montaña con seguridad. Propuestas como los **11 cursos online** de FAM-Montaña Segura y la propia web de ese programa, las 'Cápsulas formativas' de la Escuela Española de Alta Montaña (EEAM) o las opciones de formación como Técnico Deportivo de Montaña (TDM). [Leer más](#)



---

Realiza:



FEDERACIÓN  
ARAGONESA  
DE MONTAÑISMO

Patrocina:



**GOBIERNO  
DE ARAGON**

Federación Aragonesa de Montañismo

C/ Albareda 7, 4º 4ª - 50004 - Zaragoza - ESPAÑA

Teléfono: 976227971 Fax: 976212459 [fam@fam.es](mailto:fam@fam.es)

---

¿Quieres seguir recibiendo estos emails o darte de baja?

[Actualiza tus preferencias](#) o [Darse de baja de esta lista](#).