



## Boletín de noticias

Contenidos enlazados a nuestra web



### Calendario de cursos de la EAM para la formación de monitores

Ya se ha publicado el calendario 2021 de formación de los diferentes bloques curriculares para futuros monitores de la Escuela Aragonesa de Montañismo (EAM). [Leer más](#)



### Calendario de competición de esquí de montaña 2021

Se publica el calendario de competiciones de esquí de montaña en Aragón para la temporada 2021, que constará de 3 campeonatos de Aragón en las modalidades de ascenso, individual y equipos. [Leer más](#)

Junio 2020

## COVID-19

**POR ENCIMA DE TU RETO DEPORTIVO ESTÁ LA SALUD DE TODOS. ACTUA CON RESPONSABILIDAD. SIGUE LOS PROTOCOLOS Y RECOMENDACIONES SANITARIAS.**

Completa tu botiquín con un Kit Covid -mascarilla, solución hidroalcohólica y guantes desechables-

No compartas el material personal

Desinfecta el material utilizado tras el uso.

Extrema la precaución en fuentes de agua

Respetar el medio ambiente.

Escala en tu grado confort y progresa poco a poco en la dificultad de las vías

Evita el contacto de material con la boca.

Cada escalador deberá progresar con su propia cuerda o cabo de cuerda

4 m

En cordadas en paralelo

Usa magnesio líquido, y lava las manos tras cada largo.

Utiliza guantes completos cuando no estés escalando.

Evita zonas / sectores malificados. Mantén las distancias de seguridad asegurando y en la aproximación.

Usa la mascarilla cuando sea necesario

FAM / FEDERACIÓN ARAGONESA DE MONTAÑISMO

### Infografía sobre vías ferratas/escalada deportiva y covid-19

Recuerda en esta infografía de la FAM las recomendaciones para la práctica segura de la escalada deportiva y las vías ferratas en tiempos de covid-19. [Leer más](#)

## QUEDADAS ACTIVAS PARA CAMINAR DIRIGIDAS A MAYORES DE 55 AÑOS

LUNES	MIÉRCOLES	VIERNES
18:00 horas	10:00 horas	10:00 horas
14 diciembre 2020	16 diciembre 2020	18 diciembre 2020
11 enero 2021	13 enero 2021	15 enero 2021
18 enero 2021	20 enero 2021	22 enero 2021
25 enero 2021	27 enero 2021	29 enero 2021

FAM FEDERACIÓN ARAGONESA DE MONTAÑISMO

CaixaBank

Zaragoza DEPORTE

### Siguen en enero las «Quedadas activas para caminar» por Zaragoza

El lunes 14 de diciembre se inició el programa de "Quedadas activas para caminar" del Ayuntamiento de Zaragoza, organizadas por la FAM y Os Andarines d'Aragón. Las andadas continuarán las tres últimas semanas de enero (días 11, 13 y 15; 18, 20 y 22, y 25, 27 y 29). [Leer más](#)



### Ascensión al Moncayo en condiciones invernales

Tras las nevadas de estos últimos días el Moncayo se ha cubierto de nieve y su ascensión es, en estas condiciones, una actividad de montaña invernal que requiere llevar y saber utilizar piolet, crampones y casco. [Leer más](#)

FEDME FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE DEPORTES DE MONTAÑA Y ESCALADA

2021

FEDERACIÓN ARAGONESA DE MONTAÑISMO

VÁLIDA HASTA EL 31 DE DICIEMBRE

### Tarjetas federativas FAM21 y FAM/FEDME

Información sobre las tarjetas federativas FAM21 y FAM/FEDME. Ambas cuentan con el mismo seguro de accidentes, con la compañía FIATC. Aquí puedes informarte de las condiciones y ventajas de cada y resolver dudas como las planteadas ya en el apartado de "preguntas frecuentes". [Leer más](#)



Realiza:



Patrocina:



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