



FEDERACIÓN
ARAGONESA
DE MONTAÑISMO

Boletín de noticias

Contenidos enlazados a nuestra web

Charla abierta

Monte Perdido y otros 3000:
CONSEJOS PARA UNA ASCENSIÓN SEGURA

TORLA-ORDESA
Centro de visitantes del Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido
de 10:00 a 19:00 horas

JULIO 2023

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

AGOSTO 2023

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

* Los días que no hay charla se proyectará un video explicativo con consejos para el ascenso seguro al Monte Perdido.
Salida de Auditorio a las 18 h.

Como lugar

Montaña Segura para ascender al Monte Perdido (3.348 m) y otros 3000

Con sus 3.348 m, el Monte Perdido es el tercer pico más alto del Pirineo (por detrás del Aneto y del Roso). La cima calcarea más alta de Europa occidental, y el techo del espectacular Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido por lo que cada año atrae a un importante número de montañeros. Si tu intención es afrontar este reto, en estas charlas te contamos todo lo que debes saber antes de iniciar tu ascensión.

CAMPAÑA MONTAÑA SEGURA
Info@montanasegura.com www.montanasegura.com

Colabora:

Realiza:

CHARLAS ASCENSIÓN AL MONTE PERDIDO EN TORLA-ORDESA

Mañana viernes 14 de julio dan comienzo las charlas abiertas para ascender al **Monte Perdido con seguridad**, que como sabéis cada verano realizamos en el Centro de Interpretación del Parque Nacional en **Torla-Ordesa**, y gracias a la colaboración del mismo. Este año serán 12 charlas, entre el 14 de julio y el 23 de agosto: todos los miércoles y viernes, de 18 a 19 h. En la charla se reparte el mapa de la ascensión.

Los días que no hay charlas se emitirá, en el mismo horario, el video de la charla. Se acompaña el cartel de las mismas por si queréis compartirlo. [Leer más](#)



ARAGÓN MUESTRA EL GRAN NIVEL DE SUS ESCALADORES MÁS JÓVENES CON SEIS MEDALLAS EN EL CAMPEONATO DE ESPAÑA EN EDAD ESCOLAR

Aragón se ha vuelto a mostrar cantera de grandes escaladores y escaladoras con los resultados en el **V Campeonato de España Individual y de Selecciones Autonómicas de Escalada en Edad Escolar**, celebrado del 7 al 9 de julio en el rocódromo Riazor de La Coruña. En este título han participado 142 chicos y chicas de las categorías infantil (12-13 años) y cadete (14-15 años), que han competido en las tres modalidades olímpicas de la escalada: dificultad, bloque y velocidad, con medallas para los mejores en cada una y en la clasificación combinada. Los nueve componentes del equipo de la FAM han sumado seis medallas y tres puestos de final, que han dado a la comunidad el cuarto puesto en el campeonato de selecciones. [Leer más](#)



ASCENSIÓN AL PICO DE GÍAS DESDE EL REFUGIO DE ESTÓS

Para ascender al **Pico de Gías** recomendamos pernoctar en el refugio de Estós. De esta manera evitaremos, en la medida de lo posible, las horas en las que el calor puede ser mayor y vamos con mayor margen de actuación ante posibles imprevistos durante la ruta. Podrás reservas en el **refugio de Estós** en este [enlace](#). Desde el refugio, salir siguiendo la canalización que viene del propio barranco de Gías hasta llegar al mismo. Cruzar el barranco y remontarlo por su margen izquierda. Posteriormente cruzaremos a su margen derecha para superar un umbral rocoso. Desde este punto seguiremos los hitos de piedra alejándonos del barranco por el sendero buscando el ibón de Gías, también denominado ibón de O (2640 m). [Leer más](#)

ACTIVIDADES DE MONTAÑA CON CALOR

Prevenir los efectos del calor en montaña está en nuestra mano. Cada verano son más frecuentes los avisos meteorológicos por altas temperaturas también en zonas de montaña, y debemos actuar para evitar que ello suponga un problema a nuestra actividad deportiva. La exposición prolongada al **calor**, junto con el esfuerzo físico que supone realizar este tipo de actividades, pueden derivar en un golpe de calor, que a su vez puede resultar mortal o causar daños muy serios a nuestro organismo. Planificar la actividad para días de mucho calor en montaña. Las altas temperaturas y las «olas de calor» también pueden crear problemas en nuestras actividades en montaña si no tenemos en cuenta esta circunstancia desde el mismo momento que estamos planificando la actividad. Es recomendable... [Leer más](#)



ESCALADA EN EL BARRANCO DE OVIS

La regulación de escalada por nidificación de Alimoche en el barranco de Ovis (término municipal de Arén, Huesca) ha quedado suspendida al no haber prosperado el nido este 2023. Se han retirado los precintos y los carteles que informaban de la limitación temporal para la práctica deportiva, por lo que nuevamente se puede escalar en esas vías.

En este [enlace](#) tienes la normativa de la regulación. [Leer más](#)

XXIª ANDADA NOCTURNA

D.O. CALATAYUD

SÁBADO 29 DE JULIO, 20:30 HORAS

RUTA CORTA Y LARGA

GORRIENDO O ANDANDO

LIGA IBERICA DE SENDERISMO

LIGA DE ANDADAS DE ARAGÓN

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES HASTA EL DÍA 24 DE JULIO EN WWW.COMUNEROSCALATAYUD.COM

ORGANIZA:

COLABORA:

XXIª ANDADA NOCTURNA D.O. CALATAYUD

La Sociedad Cultural y Deportiva Comunidad de Calatayud - COMUNEROS, organiza el sábado 29 de julio, la **XXIª Andada Nocturna «D.O. Calatayud»**, que forma parte de la Liga de Andadas de Aragón y ChiquiFAM de la Federación Aragonesa de Montañismo. Los recorridos de 24 y 10 km. señalizados, comienzan y finalizan en el Pabellón del Barrio de Consolación (Barranco de la Pozas S/N) de la ciudad de Calatayud. La prueba deportiva no es competitiva y se puede realizar corriendo y andando. Se permitirán animales de compañía siempre que vayan atados y controlados por sus dueños durante el recorrido.

La inscripción da derecho a sorteos de material deportivo, avituallamientos, seguro, regalos y guardarropa. Como todos los años al finalizar la andada se servirá recena conforme lleguen los participantes. [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?

[Actualizar sus preferencias](#) o [Darse de baja de esta lista](#)

Copyright © 2020 FAM, Todos los derechos reservados.