

“LA MONTAÑA Y SUS PROTAGONISTAS”

Del 11 al 13 de noviembre de 2014

En IBERCAJA Patio de la Infanta (San Ignacio de Loyola 16, Zaragoza)
A las 19, 30 horas

Martes, 11 de noviembre de 2014

Luis Alberto Hernando Alzaga

Título: 28 AÑOS CON DORSAL

El experto en carreras por montaña Luis Alberto Hernando ha realizado en su vida de atleta una evolución desde la competición base en atletismo a llegar a ser olímpico en biatlón y a conseguir el título de campeón del mundo de ultra trail.

Nos explicará cómo surgen las carreras por montaña, por qué son cada vez más populares y las diferentes disciplinas dentro de un mismo deporte. La dualidad del corredor popular vs competición, las necesidades de entrenamiento para unos y otros, así como qué reforzar en los mismos en función de objetivos y capacidades. Cómo planificar la temporada y la importancia de tener claros los objetivos para marcar la estrategia. Y por último la gestión del descanso y adaptación de nuestro nivel de preparación a los objetivos para evitar lesiones y frustraciones.

Como experiencia personal nos hará un resumen de su temporada 2014, cuáles eran los objetivos y cuáles han sido los resultados obtenidos.

Miércoles, 12 de noviembre de 2014

Cecilia Buil Polo

Título: RASTÁMURI Y LA GIOCONDA, DOS CARAS DE UNA MISMA MONEDA

Este año 2014 ha estado lleno de contrastes para la escaladora Cecilia Buil. En abril estuvo en México, en donde abrió la primera vía a la pared de Piedra Volada, Rastámuri, que iguala, o incluso podría superar la altura de El Gigante, la pared más alta de México. Con un Kilómetro de longitud, esta pared de Andesita fue todo un reto para Cecilia y su compañero, Tiny Almada, quienes permanecieron "Viviendo" en ella durante quince días para poder abrirla. Calor, roca suelta, alacranes y grandes dificultades técnicas fueron los obstáculos que encontraron en esta aventura en el corazón de la Sierra Chihuahuense.

Tan solo dos meses más tarde, Cecilia viaja al invierno austral, hasta Chile para abrir otra ruta bien diferente. La Gioconda es una cascada de hielo situada por encima de 4000 m. en las laderas del Marmolejo, el seis mil mas austral del mundo. Esta vez ella y

su compañera Anna Torretta lidiaron con el frío extremo, la caída de roca y hielo, las grandes dificultades técnicas en hielo y el aislamiento para completar la apertura de la cascada. En este audiovisual podremos conocer más de cerca estos dos mundos tan distintos, el hielo y la roca: La cara y la cruz del mundo vertical.

Jueves, 13 de noviembre de 2014

David Castillo Sánchez

Título: ALTA MONTAÑA: DEPORTE Y PROFESIÓN

Año: 2014

Fotografías: Aragón, Alpes, Yosemite

David Castillo Sánchez (Zaragoza, 1978) es socio del club Montañeros de Aragón y guía de montaña. Ha realizado una constante e importante actividad alpinística (desde la escalada en roca hasta el esquí de montaña) ascendiendo grandes paredes y fotografiando sus paisajes. Ha hecho de la montaña su modo de vida combinando su pasión personal con su actividad profesional.

En esta ocasión nos presentará una colección de actividades variadas entre las que no faltarán escaladas en el Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido, un lugar talismán para él, son más de 30 rutas diferentes las que ha escalado en la zona, donde se siente cómodo y al que considera como uno de los mejores lugares para escalar a nivel mundial. También nos presentará una colección de imágenes de su ascensión, junto con otros socios del club, a la vía “Mescalito” en la pared del Capitán en el valle californiano de Yosemite, ascensión realizada en 7 jornadas en pared y sin meter clavos de protección.

Además nos mostrará otra manera de disfrutar del esquí de montaña en el Pirineo, buscando siempre un punto de dificultad tanto en el “ascenso extremo” como en los descensos, imaginando nuevos trazados no aptos para todos los públicos, y desde un punto de vista minimalista.

Y en paralelo a estas actividades deportivas, podremos ver y aprender cómo se realizan las actividades desde el punto de vista del guía de montaña, donde una meticulosa preparación previa de los recorridos es imprescindible.