



CICLO

LA MONTAÑA Y SUS PROTAGONISTAS

IBERCAJA PATIO DE LA INFANTA.

San Ignacio de Loyola, 16. Zaragoza.

Noviembre de 2014.

Entrada libre.

iberCaja

Obra Social



La Obra Social de Ibercaja colabora con Montañeros de Aragón en la celebración de este ciclo de proyecciones cuyo objetivo es transmitir y fomentar la afición por la montaña y sus deportes.

PROYECCIONES **28 AÑOS CON DORSAL**

Documental.

Director: Luis Alberto Hernando. España, 2014.

Presenta: Ramón Tejedor. Presidente de Montañeros de Aragón.

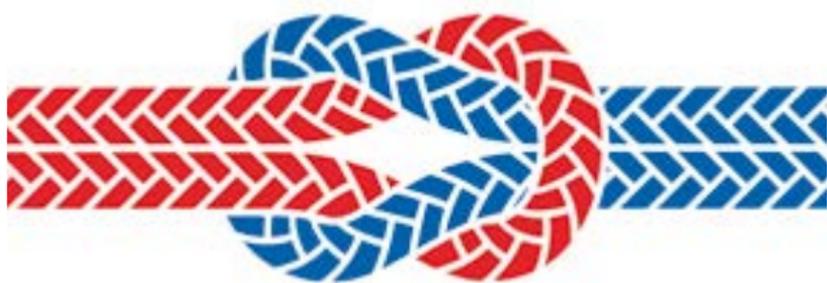
Comenta: Luis Alberto Hernando. Corredor de montaña.
11 de noviembre, 19.30 h.

Este experto en carreras por montaña ha realizado como atleta una evolución desde la competición base en atletismo hasta llegar a ser olímpico en biatlón y a conseguir el título de campeón del mundo de *ultra trail*.

En esta proyección nos explicará cómo surgen las carreras por montaña, su creciente popularidad 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.





RASTÁMURI Y LA GIOCONDA, DOS CARAS DE UNA MISMA MONEDA

Documental.

Directora: Cecilia Buil. México y Chile, 2014.

Presenta: Ramón Tejedor. Presidente de Montañeros de Aragón.

Comenta: Cecilia Buil. Alpinista.

12 de noviembre, 19.30 h.

Este año 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 1 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 viajó al invierno austral, hasta Chile, para abrir otra ruta bien diferente.

La Gioconda es una cascada de hielo situada por encima de 4.000 metros en las laderas del Marmolejo, el seis mil más 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.

ALTA MONTAÑA: DEPORTE Y PROFESIÓN

Documental.

Director: David Castillo. España, 2014.

Presenta: Gonzalo Albasini. Miembro de la Junta Consultiva de Montañeros de Aragón.

Comenta: David Castillo. Alpinista.

13 de noviembre, 19.30 h.

Castillo, socio del club Montañeros de Aragón y guía de montaña, ha realizado una constante e importante actividad alpinística y 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 que considera como uno de los mejores lugares para escalar a nivel mundial. También nos presentará su ascensión, junto con otros socios del club, a la vía «Mescalito» en la pared del Capitán, en el valle californiano de Yosemite, 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.

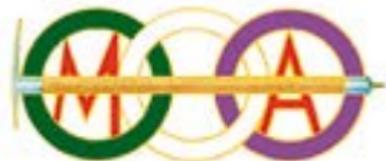
Y en paralelo a estas actividades deportivas, podremos ver y aprender cómo se realizan las actividades desde el punto de vista del guía de montaña, donde una metódica preparación previa de los recorridos es imprescindible.



iberCaja  **Obra Social**

976 971 926
obrasocial.ibercaja.es

Más información
con tu smartphone



REF: 9769/10-14. Fundación Bancaria Ibercaja. N.I.F. G-50000652. Inscrita en el Registro de Fundaciones del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte con el número 1689. Domicilio social: Plaza de Basilio Paraíso, 2. 50008 Zaragoza. Editado en octubre de 2014.