

FEMECV

FEDERACIÓ D'ESPORTS DE MUNTANYA I ESCALADA DE LA COMUNITAT VALENCIANA

- Escalada deportiva, barranquismo y senderismo en la provincia de Alicante
- Responsabilidad en los clubes de montaña
- Deportes de montaña, bebés y padres
- Competiciones 2009
- Los monitores voluntarios de club



Carrer Marià Lluïna, 9 baixos
Telf. 96 543 97 47 • Fax 96 543 65 70
Apartat correus 3 • 03201 ELX
[http:// www.femecv.com](http://www.femecv.com)
e-mail: federacionv@terra.es

JUNTA DIRECTIVA

FRANCISCO DURÁ SEMPERE

PRESIDENTE

ANTONIO GONZÁLEZ DAVO

VICEPRESIDENTE 1º

MANOLO AMAT CASTILLO

VICEPRESIDENTE 2º

ALICIA AVENDAÑO MARÍN

SECRETARÍA GENERAL

JUAN JOSÉ MOTOS SÁNCHEZ

TESORERO

DAVID MORA GARCÍA

DIRECTOR TÉCNICO

PEDRO JORGE NOTARIO PEREA

VOCAL DE RELACIONES INSTITUCIONALES

JULIÁN LÓPEZ BUSQUIEL

COORDINADOR DE SENDERISMO

MIQUEL GIMÉNEZ MARTÍNEZ

VOCAL PRENSA Y WEB MASTER

MANUEL PIEDRA PRADO

VOCAL DELEGACIÓN CASTELLÓN

JOSÉ IGNACIO AMAT SEGURA

DIRECTOR DE LA EVAM Y ASESORÍA BOLETÍN

ALBA SÁNCHEZ ESTEBAN

VOCAL COMITE PROTECCION DE LA MONTAÑA

LUCÍA FERNÁNDEZ VICENTE

VOCAL ESCALADA, COMPETICIÓN Y ÁRBITROS

ROGELIO GARCÍA GARCÍA

ASESOR JURÍDICO Y VOCAL DE CLUBES

VICENTE PEYDRO BERNABEU

SELECC. CARRERAS POR MONTAÑA

JESÚS MORENO RUBIO

SEMAN, SOCORRO Y RESCATE. RESPONS. DE REFUGIOS

Especialistas en :

1. AVENTURA URBANA

- Diseño, Montaje e Instalación de Rocódromos.
- Torres de Aventura (Escalada, Rapel, tirolesa, puentes colgantes, puenting...)
- Venta de Rocódromos móviles.

2. ACTIVIDADES ESCOLARES

- Salidas Educativas de Senderismo y Multiaventura.

3. GUIAJES Y ACOMPAÑAMIENTOS POR MONTAÑA

- Equipo de guías titulados (guías de montaña, barrancos y escalada)

4. DESARROLLO DE FOLLETOS Y TOPOGUIAS PARA SENDEROS

- Técnicos de senderos titulados por la Federación

¡SOLICITA NUESTRO CATÁLOGO SIN COMPROMISO!



C/. Buidaoli - 52 • Apto. Correos 270
03801 Alcoi (Alicante)
Tlf. 965 54 33 94 • Fax 965 54 81 37
<http://www.outdooraventura.com>
e-mail: info@outdooraventura.com



SUMARIO

2 CARTA DEL PRESIDENTE 54 INFORMACIÓN FEDERATIVA

3 EDITORIAL

4 COMITÉS TÉCNICOS

ACTIVIDADES DE MONTAÑA EN LA PROVINCIA DE ALICANTE

4 Escalada Deportiva en Penya Maura

8 Barranc del Pas de Calvo

12 Sender PR. CV. 53 de Pedreguer

17 Situación del montañero y clubes

18 Consideración en torno al montañero y los clubes

19 Los monitores voluntarios de clubes

22 Titulaciones Federativas de monitores voluntarios de club

28 ¿Qué es la Escuela Valenciana de Alta Montaña? (EVAM)

31 Cursos Formación Deportistas 2010

32 Deportes de montaña, padres y bebés

34 Planificación de un ascenso real a un 8.000. Expedición Cho Oyu 2009

38 Elección y planificación de objetivos y Deportes de montaña

40 CARRERAS POR MONTAÑA

40 Memoria de las competiciones 2009

49 Informe de Actividades no competitivas de Alto Nivel 2008-2009 de la Comunidad Valenciana

54 Organigrama Ejecutivo FEMECV

56 Relación de miembros de la Asamblea General de la FEMECV

57 Listado de libros

58 LA FEDERACIÓN CONTESTA

58 Preguntas y respuestas

60 Pago de Licencias Federativas Domiciliación Bancaria

62 Tabla comparativa Licencia Federativa

63 Cuadro médico Comunidad Valenciana

64 Calendario Actividades Federativas 2010

Boletín informativo FEMECV, nº 8

Foto portada: Principal: Ernesto Navarro en el cuarto largo de "Pinchito Moruno" Taghliya (Marruecos)
Lateral: Carlos Porcel. Barranco de Fleix (Vall de Laguar)

Sede: Carrer Marià Lluïa, 9 – 03201-Elche
Apartado de correos 3 – 03080 Elche
Teléfono: 965439747 – Fax: 965436570
Móvil presidente Femecv: 637859376
e-mail: federacionv@terra.es
web: www.femecv.com

Dirección y redacción:
José Ignacio Amat Segura

Colaboradores:
Francisco Durá, Alicia Avendaño, Isabel Bernal, David Mora, Miguel Cebrián, Ernesto Marhuenda, Lorena Cabrera, Jordi Domenech, Raúl Franco, José Trasobares, Sergio Morán, Andrés Martí, Miquel Giménez y Vicente Peydro

Diseño y Maquetación: Segarra Sánchez, S.L.
Depósito Legal: A-16-2002

La opinión vertida en las páginas del boletín es de exclusiva responsabilidad de sus autores y ésta no ha de compartir necesariamente el criterio de la FEMECV.

Carta del Presidente



Estimado federado/a

Entre todos, en este año 2009 que acaba hemos superado, sin lugar a dudas, el gran reto de pasar de los 10.000 federados. Todo este caudal de apoyo en un año de crisis es muy importante para los deportes de montaña.

Los clubes, con la aportación de ideas y críticas hacen un gran pilar de la federación, colaborando en su crecimiento, aportan voluntarios para las actividades y cada vez más federados. Además realizan una gran labor social en las ciudades y pueblos de donde proceden, formando a sus vecinos en el conocimiento de nuestra Comunitat a través de sus senderos y circuitos de carreras por montaña, zonas de escalada y alpinismo a nivel nacional e internacional.

Hemos sido aceptados en la I.S.F. (International Skyrunning Federation) después de solicitar su adhesión a la Federación Internacional de Carreras por Montaña, ahora formamos parte de su Asamblea sin ningún voto en contra. Si las condiciones se dan, organizaremos alguna actividad a nivel internacional de carreras por montaña con el visto bueno de la F.E.D.M.E.

Por otro lado, se decidió por mayoría de la directiva desvincularnos de la E.R.A. (European Ramblers Association) porque creemos que toca a su fin como organización representativa del senderismo a nivel europeo. Por lo que no creemos que formar parte de ella beneficie a nuestro colectivo y a los promotores de los senderos, igual que tuvo su finalidad cuando se creó, estos se han perdido. Pienso que el acuerdo de la Junta Directiva de dejar de formar parte de ella es lo mejor y más acertado.

Sobre la Conselleria de Medio Ambiente, con la cual colaboramos aportando ideas a través del

Consejo Asesor y de Participación del Medio Ambiente (C.A.P.M.A.) y las juntas rectoras de las zonas protegidas, hemos firmado el convenio de registro y control de calidad de senderos, esta está aportando la ayuda económica y normativa para que nuestro terreno de juego sea utilizado por nuestros federados con la mayor libertad que nuestro deporte requiere, sin limitaciones y prohibiciones de última hora.



Francisco Durá Sempere
*President de la Federació
 d'Esports de Muntanya i Escalada
 de la Comunitat Valenciana*

Con el Consell Valencia de l'Esport hemos finalizado el año con muy buena colaboración administrativa, económica y de debate deportivo. En el futuro nos gustaría que la formación de técnicos sea una realidad y nuestros federados no se tengan que desplazar a otras autonomías para formarse. Además seguirán colaborando en los programas de tecnificación y los proyectos que realicemos desde las distintas vocalías.

Para finalizar debeis saber que este año es de Elecciones para la Asamblea y Presidencia. Este año tenemos que renovar la asamblea y espero la participación de los clubes, deportistas, técnicos y árbitros, para su elección en los

distintos estamentos, pues un colectivo tan grande como el nuestro y con las disciplinas que tenemos, es bueno tener una representación de todos, seguramente será a finales de año.

A todos los colaboradores que están apoyando las iniciativas de este presidente quiero agradecer desde este boletín el buen y gran apoyo que he tenido de los que ya no están y de los que actualmente colaboran. Estos con su apoyo y sus críticas constructivas seguiré trabajando por los deportes de montaña y escalada con la ilusión y destreza política deportiva, sea cual sea el lugar donde me ponga la Asamblea.

Editorial

El año 2009 se despidió de nosotros dejándonos un fin de verano e inicio de otoño muy lluvioso, lo cual no nos ha impedido terminar los proyectos deportivos federativos al cien por cien.

En este número apostamos por un formato idéntico a los anteriores, de fácil lectura y siempre con el objetivo de informar sobre las actividades federativas realizadas durante el año pasado, además de presentar y conocer un poco más nuestro territorio desde las actividades más relajadas como son el senderismo, zonas poco conocidas de escalada deportiva y de descenso de barrancos, este año terminamos la trilogía de nuestra comunidad con la provincia de Alicante.

Mantenemos nuestro artículo de información de la secretaría por la importancia de su mensaje y claridad para entender las cuestiones referentes a las licencias federativas como son costes, coberturas, direcciones y teléfonos de interés. Y por otro lado, para el público montañoero deportista en general, saber porqué, cómo y dónde federarse.

Como artículo principal presentamos de especial manera la Escuela Valenciana de Alta Montaña, explicando cual es su ámbito de formación, tipos de formación y el calendario 2010.

Nuestra misión y objetivo general es llegar a todos, tarea ardua y difícil, y para esto esperamos vuestras cartas con sugerencias que podéis dirigir al departamento de Comunicación e información, ya que el boletín debe ser una publicación de todos y para todos los deportistas federados sea cual sea su modalidad deportiva dentro de la montaña.



Con la esperanza de que esta publicación sea útil para cualquiera que sea su lector y que, poco a poco, el federado se sienta involucrado con ella, este departamento de Comunicación e información se despide.

José Ignacio Amat Segura

*Director del Boletín Informativo
y responsable de publicaciones FEMECV*

Para terminar esta trilogía de actividades montaÑeras por nuestra Comunidad, acabamos con la Provincia de Alicante, espero que os gusten nuestras propuestas.

Empezamos con una escuela poco conocida en Guadalest, para seguir con un barranco poco visitado de la Cuenca del Girona y terminamos con un impresionante sendero por la Sierra de la Montaña Grande de Pedreguer.

ESCALADA DEPORTIVA EN LA PROVINCIA DE ALICANTE

Acceso: **Penya Maura (Guadalest)**

Desde Benidorm por la CV-70 dirección La Nucua y Polop, ya no hay que entrar en La Nucua, se debe seguir una circunvalación que se toma a la altura de la gasolinera Galp. Seguir la CV-70 hasta la primera rotonda de entrada a Guadalest y Benimantell, por aquÍ seguir rectos por la CV-756 para entrar a Guadalest por arriba.

Una vez en el pueblo deberemos cruzarlo dirección a Callosa d'en Sarriá por

la CV-755, ya que para llegar a la base de la zona de escalada hay que tomar la carretera de la presa. Unos 2 km después de salir del pueblo veremos un cruce indicando el embalse de Guadalest.

Tras 1km aproximadamente encontraremos una entrada asfaltada para subir a la piscina municipal, tras las primeras curvas veremos el pie de pared. Hay que aparcar de manera cuidadosa ya que por esa carretera circulan vehÍ-



culos que salen del pueblo.

Pegados al margen derecho de la carretera veremos varios senderos que en pocos segundos nos depositarán a pie de vía.

Servicios:

Guadalest dispone de todo tipo de servicios en el pueblo al tratarse de un municipio muy turístico (agua, restaurantes, panadería, farmacia, etc...). También dispone de casas rurales y apartamentos, para más información se puede consultar el portal turístico de Guadalest www.destinoguadalest.com donde verás la extensa oferta que hay en todo el valle. También hay posibilidades de montar tienda en la finca de Miguel Ángel Bravo y Marisol (606 301 791) y para obtener información de actualizaciones de la zona en las webs: www.aktive-life.com, www.nuevoalpinismo.com y www.compasswest.co.uk

La zona:

La Peña Maura es un sector de la zona de escalada de Guadalest, que en la actualidad puede contar con más de un centenar de vías. Este sector ha sido abierto principalmente por Miguel Ángel Bravo, Tubo, Chau y la familia Edwards a principios del 2004, combinando vías deportivas con rutas donde es necesario el uso de empotrados y friends. Las rutas más largas cuentan con 4 largos y las deportivas pueden rondar entre 8 y 35m. La zona aun está creciendo.

Aunque esta roca caliza parece algo frágil, no lo es, y las rutas resultan de una calidad muy buena y sobre todo largas. Es recomendable para este sector, como para toda la zona, cuerda de 70m o usar cuerdas dobles de 60, unas 15 cintas expres, y se quiere escalar las limpias, un juego completo de empotradores o friends.

Por Miguel Ángel Bravo y David Mora



Rutas Cara Oeste:

1.- Cornicabra	20m	5+		
2.- Margalló		18m	6a+	
3.- Intolerancia 0	18m	7a		
4.- Garrofer		28m	6a	
5.- Qui no fa vespra no fa festa	8m	5+		Trad
6.- Joan Pellicer i Bataller	8m	5+		Trad
7.- Hay que darlo to		55m	L1:6b L2:7b+	
8.- Egoisme		10m	5+	Trad
9.- Maura		45m	L1:6b L2: 6a	
10.- Pais Valencia	30m	6c+		
11.- La Perla		8m	6b	
12.- Flor d'ametler	15m	6c		
13.- Primavera	55m	L1:6b+ L2:6b		
14.- Ruby Nails.	75m	6a (E2 5b)		Trad
15.- Makarraeta	30m	6b+		
16.- Inevitable	30m	6b+		
17.- Okupa		30m	6b	
18.- Brass Tacks	88m	6a+. (5c. E3).		Trad
19.- Jana		16m	6a	
20.- Curtain Call.	78m	6a+. (5b. E1).		Trad
21.- Slanting Crack.		95m.	1V+. (4b).	Trad

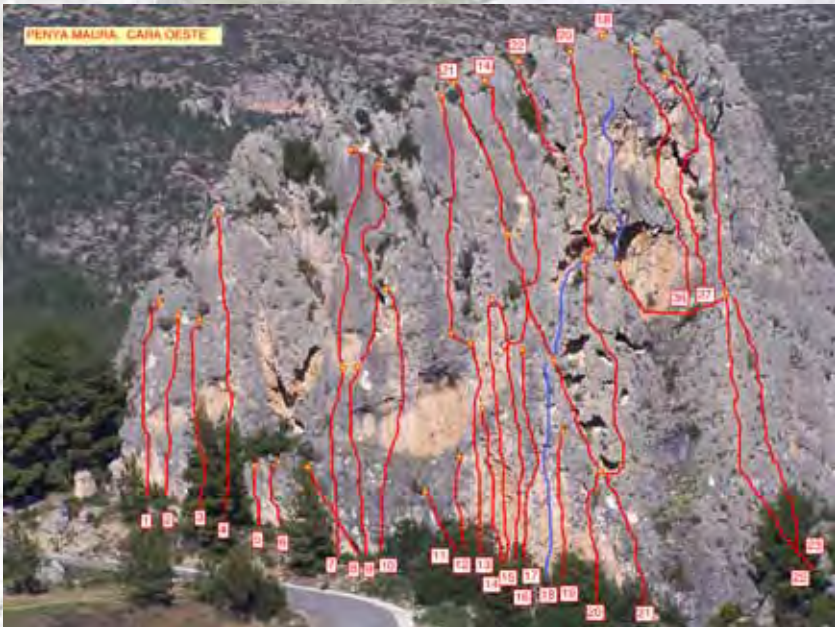
Rutas Cara Sur:

22.- Esther's Chimney.	90m	1V-. (severe 4a)		Trad
23.- Amber Lights.		63m.	1V. (Severe 4b)	Trad
24.- The Haze.	25m	1V. (Severe 4b).		Trad
25.- Iron Bells.	25m	V. (Very severe 4c).		Trad
26.- Fiddler.		25m.	V+. (Hard very severe 5a).	Trad
27.- Rock Star.	25m	6b. (E3.5c+).		
28.- Roller Coaster.		25m.	6a+. (E3. 5c).	
29.- Electric Man.	23m	6a. (E2. 5b+).		Trad
30.- Way out.		22m.	6a-. (E2 5b).	Trad
31.- Fences.		20m.	V+. (E1. 5b).	Trad
32.- Harp.		20m.	V. (4b).	Trad
33.- Medusa.		20m.	3. (V.Diff).	Trad
34.- Outside edge		75m.	1V. (Severe 4b).	Trad
35.- Reflections.	20m	V. (5a. HVS).		Trad
36.- La Pastisseria	25m	6c+		
37.- Llenya al bombo	25m	6c		
38.- Dels Diedres	30m	6b+		
39.- ¿?		30m	6c	
40.- L'Aligot		30m	6b	
41.- Rock Pilgrim.	30m	6a (5b E1).		Trad
Pixurris				
42.- Super Nova.	35m	6b. (5c E3).		Trad
Les Xiques de casa				
43.- Castell de Focs		35m	6b	

Sector Bordillos:

44.- ¿?				
45.- Guiris gou jom		8m	6c	
46.-		8m	7c	
47.-		8m	7b	
48.- Plou Poc		8m	7c	
49.-		8m	6a	

¡ ATENCIÓN !
Trad = Escalada Tradicional
(utilización anclajes flotantes)
El resto bien equipados



BARRANC DEL PAS DE CALVO

SITUACIÓN:

Términos de Vall d'Ebo y Vall d'Alcalà.
Alicante (España).
Cuenca hidrográfica del Río Xalò.

ACCESOS:

Punto de partida:

Llegar hasta el pueblo de Pego (Alicante) y atravesarlo siguiendo las indicaciones de Benidorm, Fontilles y Sagra. Tras salir del pueblo de Pego se sigue la carretera (C-3318) por espacio de 0,5km y tras una pronunciada curva a la derecha, se coge un desvío situado también a la derecha y en claro ascenso, que conduce a través de la carretera CV-712 hasta el pueblo de Vall d'Ebo. Justo antes de entrar en Vall d'Ebo se atraviesa el Río Girona por un puente y se gira a la derecha. La carretera CV-712 bordea el pueblo y a la salida del mismo, antes de cruzar nuevamente el Río Girona por un segundo puente, se coge un desvío a la izquierda que conduce al camping y la piscina muni-

cipal. Seguir por este camino asfaltado y a los pocos metros girar a la derecha. Tras unos cientos de metros se pasa por delante de la puerta de acceso al camping. En este punto debemos poner el cuentakilómetros a cero, continuar por este camino sin tomar ningún desvío durante 5,1Km y aparcar el vehículo en una pista que desciende hasta unos campos de almendros situados a nuestra derecha. En este punto existe un poste del sendero PR-CV168 y sus coordenadas son: 30S 0743715 y T67 4295227 (Datum EU1950).

Combinación de vehículos:

No es necesaria.

Aproximación:

Desde el parking se aprecia claramente la salida del barranco. Para llegar al inicio del descenso deberemos subir por los campos de almendros (propiedad privada), dejando el cauce del barranco a nuestra derecha, y buscar en la última te-



Acceso a la cabecera del rápel de 18m

rza de cultivo una senda poco trazada que se encuentra marcada con pintura amarilla. La senda asciende rápidamente por la ladera situada en la orilla derecha orográfica del barranco, con buenas vistas del descenso. Hay que prestar atención en algunos puntos donde es bastante aérea, especialmente con el terreno mojado. Tras poco más de 20 minutos de ascenso la senda cruza el cauce del barranco en la zona del primer rápel.

Retorno:

Tras el último rápel seguir el cauce del barranco por la orilla derecha orográfica, evitando así la densa vegetación, hasta alcanzar los campos de almendros y el coche.

Coordenadas GPS del inicio: 30S 0743343 y T67 4295261 (Datum EU1950).

Coordenadas GPS del final: 30S 0743450 y T67 4295314 (Datum EU1950).

Altitud en el inicio: 590msnm.

Altitud en el final: 540msnm.

DIMENSIONES:

Desnivel: 50 metros.

Longitud: 200 metros aproximadamente.

HORARIOS:

Aproximación: 0h20.

Descenso: 1h (según grupo).

Retorno: 0h10.

DESCRIPCIONES:**General:**

Este es sin duda uno de los pequeños grandes barrancos de la provincia de Alicante. El formidable entorno en el que se abre el descenso y la fantástica formación de su gorga, lo convierten en un barranco claramente recomendable, que a buen seguro con el paso de los años se convertirá en otro clásico de la zona.

El barranco del Pas de Calvo tiene dos barrancos tributarios por la orilla izquierda orográfica: el Barranquet de



Instalación del rápel de 18m

la Codolla de les Puces y el Barranc de les Caules. En su tramo final confluye en el Barranc dels Covalets, a escasos metros de su vecino el Barranc de Malafí. Aunque todos estos barrancos carecen de interés deportivo, el Barranc de Malafí discurre por una zona francamente bonita, que se puede visitar gracias al sendero circular marcado como PR-CV168.

Geología:

El barranco se puede dividir en dos tramos. El primero salva una zona muy estrecha protegida por altas paredes, en la que se ha formado una fantástica gorga. Este tramo se supera mediante 5 rápeles. El segundo tramo, de cauce mucho más ancho y abierto, tiene bastantes resaltes y 2 pequeños rápeles.

Caudal:

En condiciones normales el barranco se encuentra totalmente seco debido a su régimen torrencial. La orografía del descenso dificulta que el agua pueda estancarse fácilmente, incluso después de fuertes lluvias.

INFORMACIONES TÉCNICAS:

Toponimia: La toponimia es correcta. El barranco aparece en la cartografía del Instituto Cartográfico Valenciano con este nombre. Además, al formidable estrecho en el que se abre el barranco, situado entre la Penya de Maçanet i el Recingle Gran, se le conoce en la zona desde antaño con este mismo nombre.

Cartografía: Beniaia 821(4-2) escala 1:10.000. El mapa puede visualizarse y descargarse desde la página Web del Instituto Cartográfico Valenciano: <http://www.icv.gva.es>

Tipo de roca: El barranco se encuentra excavado en roca calcárea.

Altura del Rápel más largo: 18 metros.

Cuerdas necesarias:

2 cuerdas de 20 metros y cuerda de seguridad.

Neopreno: No es necesario en condiciones normales.

Material de instalación: El barranco se encuentra totalmente instalado con anclajes de expansión inoxidable: parabolt M10 y placas con anilla. El equipamiento es bueno y se encuentra bien situado.

Escapes: En el tramo inicial del descenso no existen escapes. A partir del R5 es posible salir del cauce en muchos puntos.

Posibilidad de combinación: El descenso se puede combinar con cualquiera de los ocho barrancos de la cercana cuenca del Río Girona.

Época recomendada: Todo el año.

Observaciones: Al estar la roca muy pulida, cuando está mojada se vuelve enormemente resbaladiza.

Es recomendable llevar unos alicates de podar para abrirse paso entre las zarzas que invaden el cauce tras el último rápel del descenso.

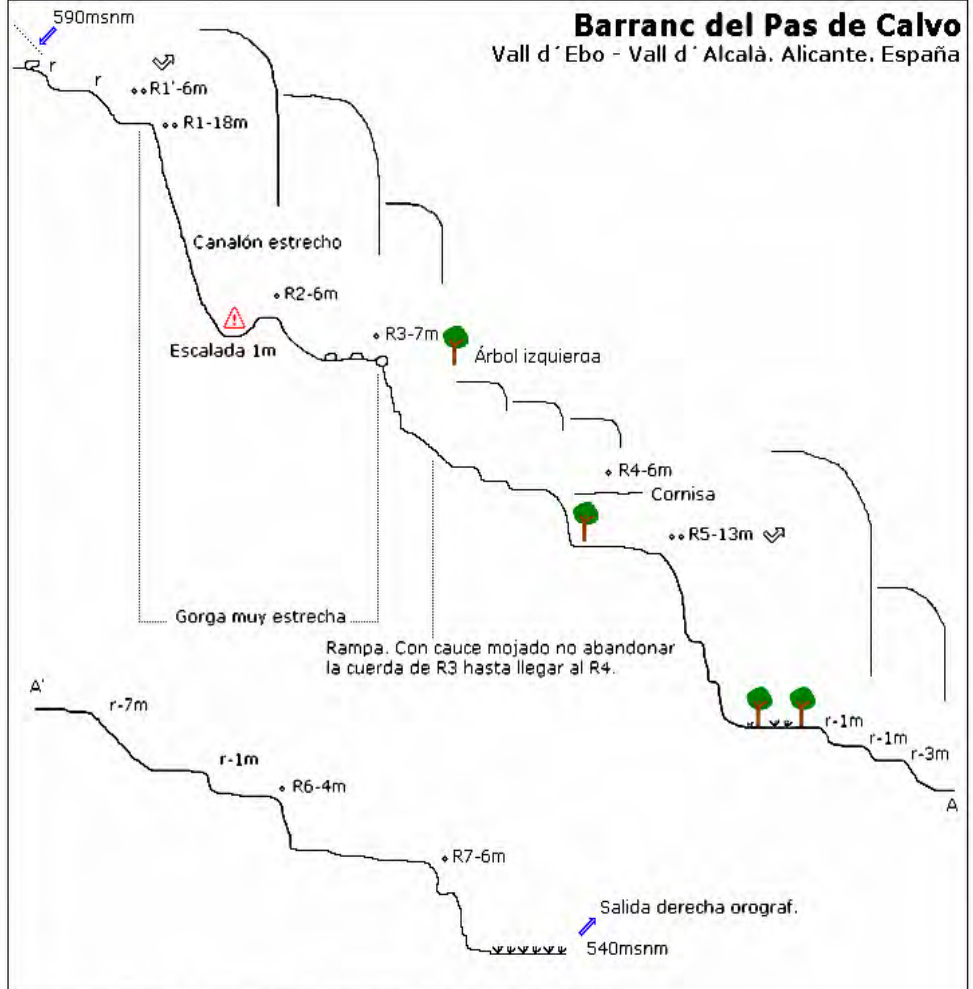
Restricciones o prohibiciones: Ninguna.

Historia: Se desconoce quien realizó el primer descenso. El 26 de diciembre de 2008 José Monserrat y Andrés Martí, equiparon todo el barranco con anclajes de expansión inoxidable, encontrando ya tres spit bastante envejecidos a lo largo del descenso.

© Texto y fotografías: Andrés Martí

Barranc del Pas de Calvo

Vall d'Ebo - Vall d'Alcalà, Alicante, España



- R1': 2 parabolts + anillas derecha. Anclajes altos (pequeña trepada).
 R1: 2 parabolts + anillas derecha.
 R2: 1 parabolts + anilla derecha (posible destrepe).
 R3: 1 parabolts + anilla izquierda (posible destrepe delicado).
 R4: 1 parabolts + anilla derecha.
 R5: 2 parabolts + anillas izquierda.
 R6: 1 parabolts + anilla izquierda.
 R7: 1 parabolts + anilla izquierda.

© Andrés Martí. 26-12-2008 Colaboradores: José Monserrat

Leyenda

Marmita	Marmita seca	Sitón	Marmita trampa	Remolino	Rebufo	Surgencia	Pérdida		
Entrada	Salida	Escape	Giro	Spit	Parabolts	Químico	Puente de roca	Clavo	Pasamanos
Peligro	Caos de bloques	Troncos	Cueva	Arco natural	Carretera	Pista	Senda	Presa	
Bosque	Afluente	Casa aislada	Pueblo	R Rápel	r Resalte	T Tobogán	S Salto		

SENDER PR. CV.53 DE PEDREGUER

El sender PR-V 53, rodeja la serra de la Muntanya Gran de Pedreguer i les muntanyes de Beniquasi, l'altura màxima de les quals és el Castell d'Aixa 606 m.

Aquestes muntanyes formen part de la serralada Prebètica, pertanyen al període mesozoic, es caracteritza pels seus plecs amb lleugers encavalcaments donant lloc a "flysch" formats per sediments oceànics i amb alternances de capes dures, calcàries i "blanetes", marges, que en ser arrossegades per la pluja donen a la muntanya l'aparença de pàgines d'un gran llibre o formant escarpats pics i zones kàrstiques. Aquestes característiques han donat lloc a paratges com el llibre i Aspres o pics com el Castellet de l'Ocaive.

No abunden les fonts de surgència natural, no obstant el subsòl si és ric en aigua, la qual es va extraure durant segles per mitjà de pous i galeries, això donà nom a algunes zones de la muntanya com la Partida dels Poets, barranc de les Fonts, barranc de l'Aigua, etc. fins i tot prop del seu cim, a 520 m. s.n.m., hi ha un pou de bona grandària.

La fauna es troba en clara recuperació, després dels incendis que en anys pretèrits van assolir aquests paratges. Entre els animals més abundants estan el conill, porc senglar, rabosot, perdius, torcaces, tórtores, falcons i comencen a veure's àguiles, també podem trobar far-datxos, sargantanes, colobres d'escala i d'aigua, escorpins, centcames, etc.

Com la serra segueix la direcció NE - SO les hores d'insolació són màximes, la qual cosa ha provocat que la flora

estiga formada per munt baix, resistent a la calor i poca pluviositat, composta principalment per arbustos espinosos, coscolls, margallons, plantes aromàtiques (romer, timó etc.) i en algun punt del recorregut comencen a rebrotar pins i oms.

Anys arrere es cultivava quasi tota la muntanya mitjançant la construcció de marges de pedra. Inicialment, fins l'arribada de la fil·loxera era quasi tot raïm de moscatell d'on es feia la pansa, posteriorment es va passar a oliveres, ametllers, garrofers, figueres, i com no els cereals, principalment el blat, dacsa, alfals, etc. i també hortalissa, donada la bona quantitat d'aigua subterrània existent, encara que aquest últim conreu era per consum particular.

DURACIÓ: 5 horas 45 minutos.

DIFICULTAD: ALTA, degut principalment, per la distància (19.930 m.) i als costants desnivells, recomanable portar bon calçat, roba adequada, aigua i aliments.

ACCÈS AL INICI I FI DE L'ITINERARI: Pedreguer, poble de la Marina Alta, està situat junt a la carretera nacional N 332 (entre Ondara i Gata de Gorgos) i a 3 Km. de la sortida 62 de la AP7 (autopista del Mediterraneo). El lloc d'inici de sender PR. CV: 53, comença al final del carrer Patronat, al que s'accedeix per l'avinguda Arquitecte Gilabert i Av. d'Alacant.

DESCRIPCIÓ DEL ITINERARI

Iniciem el recorregut en la rampa d'accés al **Parc del Patronat**, junt a

l'escala del Parc, **Punt 1** després de passar l'edifici de barbacoes i taules, on trobem la senda pròpiament dita.

Comencem a ascendir en zig-zag, passarem junt a la coveta del Tambor, més endavant per les ruïnes de la caseta del Romangat i a escassos cent metres per una desviació assenyalada com a Senda de l'Enric, continuem avançant ara ja cap avall, passarem per una intersecció on indica a la Font del Romangat, però hem de seguir rectes i en poc més de 700 m. s'arriba a la **Font Coberta, punt 2** que a l'igual que l'anterior i la Font del Rull que està molt prop, són de les anomenades d'alcavor o de galeria.

Continuant per la pista cementada en ascens, després de passar l'encreuament que porta a unes cases, es troba la desviació a l'esmentada Font del Rull, cap d'aquestes fonts no tenen garanties de salubritat, per la qual cosa no hem de beure d'elles.

Seguint per la pista trobarem una desviació a la nostra esquerra senyalitzada que ens indica a Font d'Aixa pel barranc de l'Aigua, hem de prendre aquest camí i de seguida abandonem l'ample per a internar-nos per una senda que s'inicia a la nostra dreta.

Trobarem una intersecció amb una altra senda, després de rodejar el mo-

ro que fa la muntanya, seguirem en descens per l'esquerra, fins a arribar al fons del **barranc de l'Aigua, punt 3**, atenció que en aquest punt hi ha un pou sense coll i, encara que tapat amb uns troncs que ho assenyalen, hem d'estar atents.

La senda dona a una pista que hem de seguir rectes i de seguida hi ha un altra senda que a 150 m. ens porta a un altre antic camí que després d'una volta a la dreta ens conduirà a la pista cementada en direcció a la **Font d'Aixa**,



punt 4. D'aquest punt comencen les variants II i III del sender.

Aquesta font tampoc és una font a l'ús, és subterrània i s'aprofitava per a omplir la bassa que està al costat mateix i d'ací es regava (actualment en abandonó), a l'estiu sol estar seca.



Seguint el camí, en el mateix sentit que portàvem, poc després de creuar el barranc d'Aixa, trobarem la desviació a Llíber, en 300 m. tot seguit arribarem a una bifurcació, on cal prendre a l'esquerra l'assenyalada com a **Castell d'Aixa per les Penyes Blanques**.

A partir d'aquí la senda adquireix una pendent prou considerable que no acabarà fins arribar al corral de les **Penyes Blanques, punt 5**, curiosa formació rocosa que protegida per un gros mur de pedra servia de corral i del que eixirem entre unes roques a manera de porta.

La senda ara és molt més assequible i en alguns casos planeja i així s'arribarem al coll, entre el Castell d'Aixa i el **Tossal Gran, punt 6**, aquí te-

nim l'opció de pujar al cim del **Castell d'Aixa, punt 7**, o seguir avant.

Si pugem, son solament uns 500 m. veurem des-del cim les esplèndides vistes dels voltants, després cal tornar a baixar per a situar-nos novament en el coll i seguir per la mateixa direcció que portàvem. Dalt del cim també podem trobar un enllaç amb la variant III.

A partir d'aquest punt el camí, encara que ben definit, està en males condicions degut que sol pasturar un ramat de bous que amb el seu pas ho espantlen tot. Passarem un pou amb unes banyeres que s'usen com a abeurador i poc després la desviació que condueix a la localitat de Xaló,

seguirem junt a un corral abandonat i un altre pou amb andròmines per a abeurar als animals, la senda va a poc a poc guanyant altura per a novament tornar a baixar fins a un molló fet de pedres, on girarem a la nostra dreta per un camí més ample que ens conduirà a una **pista asfaltada, punt 8**, en què trobarem un senyal on indica que a 95 m. està la Font de la Tia Xima, sol estar seca tot l'any, excepte en època de fortes pluges.

Girarem a la nostra dreta en direcció a la Font de l'Ocaive i la localitat de Pedreguer, aquesta carretera asfaltada ens portarà a passar per un encreuament a la nostra esquerra que indica a La Llosa i rectes trobarem un cartell indicant "casa Nepal", nosaltres seguirem

aquesta direcció i sempre cap a Pedreguer i a la Font de l'Ocaive.

Seguirem un bon tram, aproximadament d'un quilòmetre per pista, alternant unes vegades asfalt i altres terra o ciment, fins a arribar a un camp d'ametlers on deixarem aquesta pista per una senda que comença a la nostra esquerra en descens uns metres i de seguida gira cap a la dreta junt amb un marge de pedra en sec i per un altre camp d'ametlers, que ens conduirà novament a una pista que prendrem a l'esquerra i a poca distància girarem a la dreta igualment per pista **punt 9**.

Caminarem poc més de dos quilòmetres, per bon camí i pla fins a arribar al senyal vertical que ens indica que hem d'abandonar la pista per l'esquerra, en **un pla a manera d'era, punt 10**, descendirem ràpidament per la muntanya fins a arribar junt a una casa de fusta i un camí de ciment que ens conduirà fins a la **Font de l'Ocaive, punt 11**.

Aquesta font ompli dues xicotetes basses que en el seu dia van servir com a safareig i per a reg de xicotets horts i és l'única en tot el recorregut de què podem beure amb certes garanties, encara que com és lògic no té cap tractament de potabilització.

La senda continua per davant de la porta i baix una gran figuera d'una casa que hi ha junt a la font, la voreja i s'interna per camps abandonats. Seguint la senda, a poc a poc va descendant fins al fons d'un barranc per a una vegada en el llit començar a remuntarlo, en direcció a la muntanya per a poc després abandonar la riera per l'esquerra, segons el nostre sentit de marxa, i ascendir cap al pic del **Castellet de l'Ocaive**, al que podem pujar

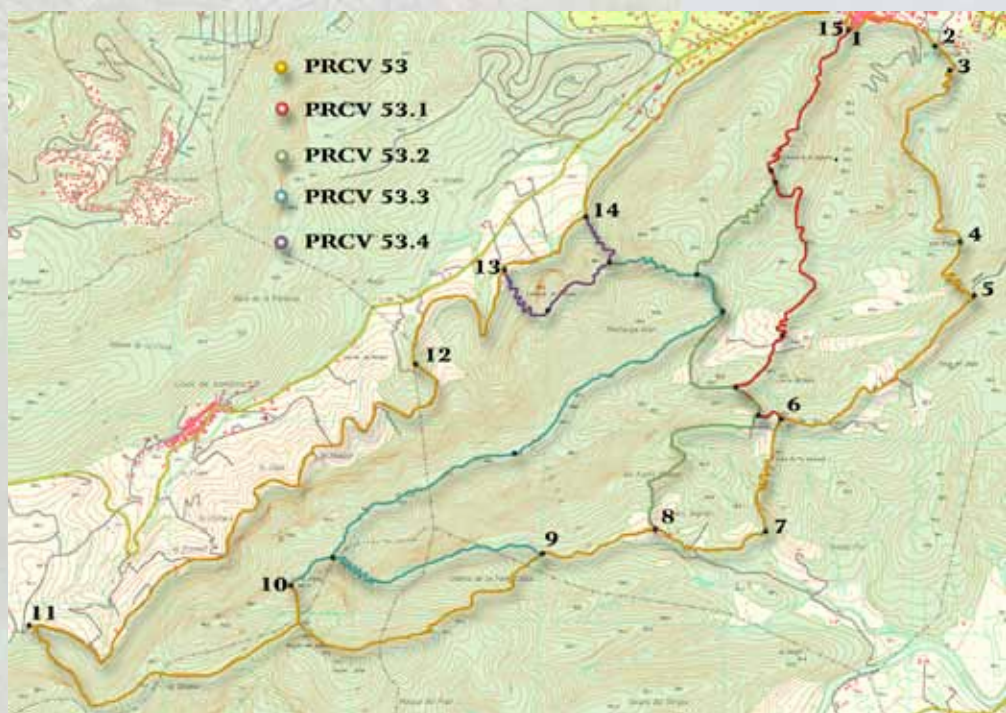
quan s'està davant de la **cova del Castellet, punt 12**, on es troba la senyal que ens ho indica i que també es enllaça amb la variant IV d'aquest sender. Si no volem pujar seguirem la indicació del senyal que es dirigeix al Paratge **Miqueles-l'Ombrereta, punt 13**, a la que arribarem després de passar una altra intersecció, amb una senyal vertical, que indica una altra senda per a accedir al Castellet (variant IV) i que per a l'esmentat Paratge queden 250 metres.

L'Ombrereta és una galeria construïda entre 1879 i 1887 per a recollir aigua i per mitjà d'un aqüeducte portarla al dipòsit municipal d'aigua potable, edificat en la mateixa època, amb una capacitat de més de tres milions de litres per a consum públic, actualment l'aigua d'aquesta captació no s'utilitza per a consum humà, no així l'aqüeducte que encara s'aprofita per a dur l'aigua que s'extreu d'un pou dels voltants.

El PR-CV 53 segueix per dalt de l'aqüeducte i séquia (coberta) de l'Ombrereta, i en algun tram per la muntanya fins a arribar al dipòsit abans esmentat, on cal creuar-lo per dalt i s'arriba al **camí del Calvari, punt 14**, des d'aquí anirem cap baix per un camí ample cementat fins al camí del barranc dels Poets, on s'inicia la Variant I del PR-CV 53.

En aquest punt hi ha una senyal vertical que ens guiarà cap al **Parc del Patronat, punt 15**, inici i final d'aquest recorregut distant uns 500 m, on arribarem pels carrers de les Meravelles, Bellaflor, Cristòfol Colom, Sant Bonaventura, Alacant, i Patronat.

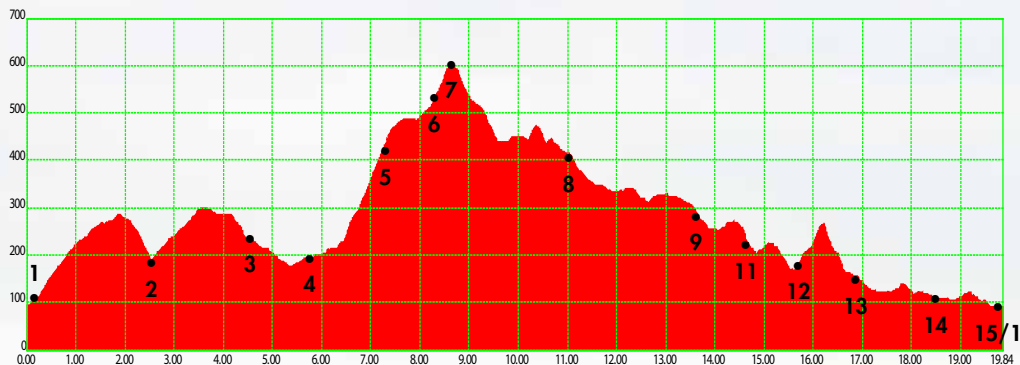
Por Jordi Domenech





Altura máxima: 605.30 mts - Altura mínima: 86.17 mts - Desnivel acumulado: 580.34 mts

Distancia: 19.84 km



Perfil PR-CV 53 sender de Pedreguer

GEOREFERENCIACIÓ DEL SENDER						
Nº	NOM	UTM		ALTITUD	Distancia acumulada	Horari acumulat
		X	Y	Z		
1	Parc del Patronat	242844	4297966	94	0	0
2	Font Coberta	242978	4296460	191	2506	45'
3	Pou del barranc de L'Aigua	241753	4295648	233	4424	1h 15'
4	Font d'Aixa	241088	4295320	194	5795	1h 30'
5	Corral Penyes Blanques	240141	4294913	445	7237	2h 10'
6	Coll Castell d'Aixa, Tossal Gran	239387	4294913	511	8081	2h 30'
7	Cim Castell d'Aixa	760663	4295127	606	8520	2h 45'
8	Cruilla a l'Ocaive i Pedreguer	759270	4294873	377	11050	3h 20'
9	Gir a esquerra i dreta	239594	4295837	271	13558	4h 00'
10	Desvío a font de l'Ocaive	239849	4296070	269	14221	4h 12'
11	Font de l'Ocaive	240036	4296230	203	14612	4h 20'
12	Cova de l'Ocaive, enllaç var. IV	240692	4296572	262	15928	4h 40'
13	L'Ombrereta- cova Miqueles	240993	4297234	127	16856	5h 00'
14	Ermita de Sant Blai	242394	4297988	123	18879	5h 30'
15	Parc del patronat	242841	4297987	92	19930	5h 45'

Horario calculado sin descansos y para personas con condición física media y con algo de experiencia en montaña.

CONSIDERACIONES EN TORNO AL MONTAÑERO Y SU CLUB

Los clubes deportivos de montaña y escalada constituyen la columna vertebral de la Federación de Deportes de Montaña y Escalada de la Comunidad Valenciana pues a través de los mismos una gran mayoría de deportistas canalizan sus actividades deportivas. En dichos clubes deportivos se agrupan los deportistas para compartir su afición, consiguiendo a través del esfuerzo conjunto la realización de un sin fin de actividades deportivas. La Federación en la medida en que agrupa a todos los clubes participa de sus inquietudes posibilitando aunar esfuerzos para detectar los problemas que afectan a los clubes en su día a día, tratar de aportar soluciones y, en definitiva, mejorar el panorama en el que los clubes deportivos desarrollan su actividad y, en consecuencia, el marco en el que los deportistas realizan su actividad.

Es de todos conocido que cada vez más y más personas acceden a la montaña como lugar de esparcimiento y recreo, buscado el contacto con la naturaleza y la realización de actividades al aire libre. La mejora de las comunicaciones, el tiempo libre, la disponibilidad económica, las mejoras técnicas, y otros factores, propician este fenómeno. Acceso cada vez mayor a las montañas y que ha acarreado en no pocos casos un impacto negativo en el medio natural, dando lugar a prohibiciones o restricciones de ese acceso para preservar el medio natural, el paisaje, la fauna y la flora. Las denominadas “empresas de aventura” han venido a canalizar en gran medida a todas aquellas personas que esporádicamente o como complemento de su disfrute del medio natural, pretenden realizar actividades deportivas en la montaña sin ser deportistas de los deportes de montaña y escalada, pero supliendo esa falta a través de dichas empresas. Son muchas las Administraciones que han venido a legislar las condiciones en que dichas “empresas de

aventura” deben desarrollar su actividad, para prevenir y evitar en la medida de lo posible accidentes, responder de posibles responsabilidades, preservar la naturaleza y proteger al usuario de dichos servicios.

Ante esta situación los clubes deportivos de montaña y escalada y, por ende, los deportistas que los integran, se encuentran ante dos tipos de limitaciones. Por un lado, una creciente legislación de prohibiciones y restricciones de acceso al medio natural. Y por otro lado, otra creciente legislación de condiciones, requisitos y exigencias administrativas que regulan el ejercicio de la actividad propia de las “empresas de aventura”. El montañero (y con ello me refiero al deportista de los deportes de montaña y escalada) es un deportista cuya instalación deportiva es la montaña, que desarrolla su actividad deportiva en la montaña. Los montañeros, al igual que otros deportistas, se agrupan en clubes deportivos en los que compartir con otros sus mismas aficiones, formarse en el respeto a la naturaleza y en el conocimiento de su actividad, y contribuir conjuntamente a la realización de más y mejores actividades, sin ánimo de lucro. Y el montañero dispone de un documento oficial que le identifica como tal, que es la licencia federativa.

Debemos procurar preservar al montañero, en todo lo que sea posible, de las prohibiciones y restricciones de acceso al medio natural, defender su libertad de acceso a la montaña pues en ella desarrolla su actividad deportiva; y debemos evitar el impacto que una posible traslación sin más de los requisitos, condiciones y exigencias administrativas previstos para las “empresas de aventura” podría tener en los clubes deportivos y en la libertad de asociación de los montañeros.

Por Rogelio García García
Asesor Jurídico y vocal de clubes FEMEVCV

LOS MONITORES VOLUNTARIOS DE CLUBES

Dirigido a presidentes y colaboradores de los clubes de montaña del Director de la EVAM.

Ya hace unos años al presidente de la FEMECV y a mí, en repetidas ocasiones tanto en las reuniones anuales de presidentes de clubes, como en otras situaciones menos oficiales, donde hemos podido coincidir con presidentes y directivos de clubes, nos habeis transmitido la falta de formación y/o cursos que pudieran ayudar y concretar responsabilidades que vienen de la organización de actividades montaÑeras en vuestros clubes.

Vosotros, que demostráis día tras día, un trabajo desinteresado por desarrollar esta labor, muchas veces anteponiendo vuestro disfrute al de vuestros asociados cuando éstos no son compaginables, con gran voluntad y voluntarismo, nos habeis expresado también la falta de formación que os pudiera acercar mejor a las nuevas tendencias de las actividades y modalidades deportivas de montaña que van apareciendo además de, en algunos casos, un reciclaje para aunar las formas de trabajo con grupos en vuestro hacer "voluntario" semanal.



Por otro lado, sobre todo a los presidentes de clubes se les crea el problema de la responsabilidad implícita a llevar a personas, en principio a sus asociados, a la montaña y, al miedo con ser comparados con las empresas de aventura que desde luego no congregan a los deportistas de montaña sino que son simples acomodadores de personas que quieren disfrutar de forma puntual de sensaciones o experiencias guiadas a cambio de una compensación económica.

Además se acerca una regulación de los trabajos en las empresas de aventura (que comparten las mismas instalaciones que nosotros –la montaña–) y el inicio de una serie de exigencias futuras a éstas, y esperemos que no afecte a las actividades de los clubes, de forma directa o indirecta.

También tenemos lo que nos pueda exigir la nueva ley del deporte de la Comunidad Valenciana que se cuece en la era de las "responsabilidades civiles y penales" en que vivimos, y ésta sí, que regulará las exigencias y normas de funcionamiento de nuestros clubes.

Pues analizando este panorama, yo como el encargado de la docencia de la FEMECV y con el apoyo de nuestro Presidente de la Federación, me puse a trabajar en la línea de formación que podría cuadrar mejor para el funcionamiento de los clubes. Qué figura "titulada" y qué contenidos debería tener para encajar en este entramado actual, donde además la Ley ya reconoce titulaciones oficiales deportivas de montaña.

Me gustaría que supierais que personalmente, pienso que soy partícipe de la idea más "clásica" de club de montaña tradicional donde el montaÑero se hace



en la montaña, donde los consejos de los que más saben son imprescindibles y donde en este camino, sin prisas y atajos, se aprende a amar y respetar el medio donde practicamos nuestro deporte, de forma sencilla y natural. Pero debo reconocer que los tiempos cambian, y quizás, este concepto no se pueda mantener en todas las situaciones y menos en clubes medianos/grandes, por lo tanto en la medida de lo posible debemos adaptarnos a la situación social que hay o que nos pueda venir inminentemente antes de que esta nos cree problemas de funcionamiento grave en el futuro.

Como os decía, en mi búsqueda de la figura "titulada" que encajara, lo primero que hice fue ver cual era la situación nacional, pregunté en otras Comunidades para ver cómo, si es que se les había planteado el problema, lo habían solucionado. Me encontré con los *Iniciadores e Instructores voluntarios de la Escuela Catalana de alta Montaña*, con los *Monitores e instructores de montaña de la Aragonesa* y con los *Monitores de club de la Andaluza*. Todas ellas realizan titulaciones federativas cuyo objetivo primordial es la promoción de su deporte desde un punto de vista altruista y voluntario desde los Clubes, en el caso de Cataluña "obligados" por la nueva ley del deporte catalán que en su interpretación aboga por la necesidad de que las personas que enseñan actividades deportivas deben tener la formación adecuada.

Después de todo esto, creí necesario ver como estaba el panorama internacional, por lo menos el europeo, y me choqué con la *UIIA* y sus "standars" *formativos para voluntarios en las formaciones de monitores/instructores (según traducciones) voluntarios*, esto de alguna manera hace ver que existe una línea de unión, seguramente de futuro, en los nuevos tipos de *formaciones voluntarias dirigidas a esas personas que de forma benévola realizan labores de organización de las salidas, dinamización de grupos, logística de actividades de montañas varias, asesoran al socio que empieza* y que, hoy en día, lo hacen sin titulaciones basando su trabajo en su experiencia o veteranía como montañeros, trabajan por y para el club, y sus asociados, sin ánimos de lucro y altruistamente.

También me encontraba, como antes decía, con el problema de que tenemos una Ley Estatal que dirime en cuales son las titulaciones deportivas oficiales y su forma de acceso, y deja muy claras sus competencias para dedicarse a la enseñanza deportiva reglada, el guíaje/conducción de personas y dedicarse profesionalmente a ello. Todos sabemos que la exigencia de estas titulaciones es muy alta y requiere de mucho sacrificio tanto físico, psíquico como económico conseguirlas. Por esto, en ningún caso la formación de titulados que los clubes piden no puede, ni debe ser, un suceso barato y fácil de conseguir es-

tas. La EVAM, mientras yo siga como director, luchará por su implantación lo antes posible.

Por esto las competencias de ambas titulaciones no deben confrontarse en ningún momento.

Por todo esto, la formación que a continuación ha desarrollado la EVAM para los clubes adscritos a la FEMECV pretende dar cabida a los siguientes puntos:

1.- Ser un marco unitario y complementario en el desarrollo de las actividades desarrolladas por los clubes. Desarrollar protocolos de trabajo.

2.- Capacitar a estos monitores para que tengan **capacidad de asesorar** a los socios en sus inicios dentro del deporte de la montaña. Por ejemplo, sobre el Material adecuado, itinerarios adecuados al grupo...

3.- Establecer en el monitor un **marco de seguridad** dentro de las actividades que los clubes desarrollan de forma programada desarrollando en ellos conocimientos de seguridad y primeros auxilios.

4.- Dar a los titulados **capacidad de liderazgo**, no sólo informal, sino también formal, necesario cuando nos encontramos con grupos en un medio hostil como puede ser, a veces, la montaña.

Esto por descontado creara una situación de trabajo sistemática, protocolarizada y organizada dentro de unas pautas objetivas, lo que aclararía a la administración y a los juristas pautas a tener en cuenta en la delimitación de responsabilidades.

Pero en ningún caso esta titulación capacita o acredita, esto será solo capacitación de los técnicos deportivos de:

1.- Formar en las actividades o modalidades deportivas de montaña, es capa-

citación competencia de los técnicos oficiales el realizar cursos de montaña sea cual sea el deporte y el nivel.

2.- Guiar o conducir grupos de personas por itinerarios de cualquier carácter fuera del ámbito del club. Esto solo lo podrán realizar los técnicos deportivos.

3.- En ningún caso se podrán recibir compensación económica por el trabajo realizado, siendo totalmente una actividad benévola y sujeta a los principios del voluntariado.

Con estas premisas, hemos creado las figuras de los Monitores Voluntarios de Clubes, figuras que desde sus primeros borradores el año pasado como iniciadores deportivos ha sufrido modificaciones suficientes para crear una situación de convivencia entre los técnicos deportivos oficiales y los monitores voluntarios de clubes. Es obligación de la Federación deberse a los clubes y federados, escuchar sus problemas y cuando vemos que son generalizados darles una solución cuando éste en nuestra manos.

Por supuesto, la formación de de **"Monitores Voluntarios de Clubes"** va a ser reglada por la EVAM, con carácter de **"Titulación Deportiva Federativa"**, **no tendrá rango académico ni profesional** y tendrá unos mínimos en sus contenidos, accesos y evaluación para que en el futuro cumplan los standards UIIA y conseguir sus avales cuando nos sea posible. **No será de carácter gratuita**, y los que aspiren a ella deberán justificar su pertenencia a un club, experiencia de al menos tres años en la organización activa del mismo y pasar unas pruebas de acceso mínimas.

José Ignacio Amat Segura
Director de la EVAM



TITULACIONES FEDERATIVAS DE MONITORES VOLUNTARIOS DE CLUB



Especialidades de los monitores voluntarios de clubes

Montañismo

El título de **monitor voluntario en montañismo** acredita que la persona titular posee los conocimientos necesarios para organizar las actividades/salidas dentro de los clubes y a liderar éstas en el ámbito de la media montaña estival.

Sus principales funciones serían: asesorar a los que se inician en el montañismo, organizar y liderar actividades de senderismo e itinerarios de montaña fuera de senderos que no necesiten cuerdas para su progresión, desarrollar las bases logísticas del excursionismo, acampada, así como aplicar los primeros auxilios en caso necesario. También colaborará en la promoción y conservación del medio ambiente.

Están fuera de sus funciones la organización, programación y desarrollo de cursos de aprendizaje de las técnicas y habilidades deportivas del montañismo, esta capacitación es propia de los técnicos deportivos en media montaña o alpinismo.

Ejercerá la actividad en el ámbito de la montaña, de forma benévola (sin ánimo de lucro) y desde los clubes o asociaciones adscritas a la FEMECV, en itinerarios de baja y media montaña (menos de 2.500 metros de altitud).

Se incluyen en este ámbito de actuación los terrenos de montañas nevadas siempre que éstas no sean perennes y no requieran para su progresión el uso de crampones, cuerdas, técnicas y materiales específicos de escalada o alpinismo, descenso de barrancos o esquí de montaña.

La titulación del "monitor benévolo" o "voluntario", irá dirigido a todas aquellas personas que practican cualquiera de las especialidades de los deportes de montaña y que teniendo experiencia y conocimientos puedan transmitirlos dentro de sus clubs o asociaciones y para sus asociados. Su función se centrará en la organización de actividades grupales típicas a los clubes de montaña según especialidad.

El título de Monitor voluntario acredita que la persona posee los conocimientos necesarios para organizar las actividades/salidas dentro de los clubes y a liderar éstas en el medio de montaña.

Están fuera de sus funciones la organización de cursos para la enseñanza de las técnicas y habilidades deportivas según sus modalidades, esta capacitación es propia de los técnicos deportivos en montaña según competencias reguladas por el REAL DECRETO 318/2000, de 3 de Marzo, por el que se establecen los títulos de Técnico Deportivo y Técnico Deportivo superior en las especialidades de los Deportes de Montaña y Escalada. Se aprueban las correspondientes enseñanzas mínimas y se regulan las pruebas y los requisitos de acceso a estas enseñanzas.

Escalada

El título de monitor voluntario en escalada acredita que la persona titular posee los conocimientos necesarios para organizar las actividades/salidas de escalada de los clubes y a liderar estas en el ámbito de la escalada deportiva en vías bien equipadas de un solo largo en rocódromo o roca.

Sus principales funciones serían: asesorar a los que se inician en a escalada, organizar y liderar actividades de escalada de vías bien equipadas o rocódromo, conocer los factores de peligrosidad específicos a la escalada y aplicar los primeros auxilios en caso necesario. También colaborará en la promoción y conservación del medio ambiente.

Están fuera de sus funciones la organización, programación y desarrollo de cursos de aprendizaje de las técnicas y habilidades deportivas de la escalada, esta capacitación es propia de los técnicos deportivos en escalada o alpinismo.



Ejercerá la actividad en el ámbito de la montaña o estructuras escalables artificiales, de forma benévola (sin ánimo de lucro) y desde los clubes o asociaciones adscritas a la FEMECV, en itinerarios de escalada bien equipados de un largo (no más de 50 metros de largo) así como zonas de bloque o boulder.

Descenso de Barrancos

El título de monitor voluntario en montañismo acredita que la persona titular posee los conocimientos necesarios para organizar las actividades/salidas dentro de los clubes y a liderar éstas en el ámbito del descenso de barrancos.

Sus principales funciones serían: asesorar a los que se inician en el descenso de barrancos, organizar y liderar actividades de barranquismo, desarrollar las bases logísticas del descenso de barrancos, así como aplicar los primeros auxilios en caso necesario. También colaborará en la promoción y conservación del medio ambiente.

Están fuera de sus funciones la organización, programación y desarrollo de cursos de aprendizaje de las técnicas y habilidades deportivas del el descenso de barrancos, esta capacitación es propia de los técnicos deportivos en descenso de barrancos.

Ejercerá la actividad en el ámbito de la montaña de forma benévola (sin ánimo de lucro) y desde los clubes o asociaciones adscritas a la FEMECV, en barrancos bien equipados y en situaciones de movimientos de agua no peligrosas.

En todo momento el terreno de montaña donde se desarrolle la actividad barranquista se considerara zona de montaña estival, donde para su progresión tanto en la aproximación, descenso como regreso no se necesiten técnicas o materiales específicos de alpinismo.



Alpinismo / Montañismo invernal

El título de monitor voluntario en Alpinismo/Montañismo Invernal acredita que la persona titular posee los conocimientos necesarios para organizar las actividades/salidas dentro de los clubes y a liderar éstas en el ámbito de la alta montaña en condiciones de seguridad.

Sus principales funciones serían: asesorar a los que se inician en el montañismo en terreno nival, organizar y liderar actividades de alpinismo/montañismo invernal, desarrollar las bases logísticas de las salidas y actividades, así como aplicar los primeros auxilios en caso necesario. También colaborará en la promoción y conservación del medio ambiente.

Están fuera de sus funciones la organización, programación y desarrollo de

cursos de aprendizaje de las técnicas y habilidades deportivas del Alpinismo y el montañismo en terreno invernal (nieve, hielo o roca en alta montaña), esta capacitación es propia de los técnicos deportivos en descenso en Alpinismo.

El título de monitor voluntario en alpinismo acredita que la persona titular posee los conocimientos necesarios para realizar la iniciación a los fundamentos del deporte del alpinismo, acompañar a personas por terreno de alta montaña (más de 2.500 metros de altitud) en condiciones de seguridad, así como su promoción.

Ejercerá la actividad en el ámbito de la montaña, de forma benévola (sin ánimo de lucro) y desde los clubes o asociaciones adscritas a la FEMECV, en el ámbito de la iniciación al alpinismo en terreno de roca, nieve y/o mixto.

CARGA HORARIA DE LOS DISTINTOS MONITORES VOLUNTARIOS DE CLUB FEMECV:

**MONITOR VOLUNTARIO DE CLUB
PRUEBA DE ACCESO /BLOQUE COMUN
PARA
MONTAÑISMO / ESCALADA /
DESCENSO DE BARRANCOS / ALPINISMO**

BLOQUE DE PRUEBAS DE ACCESO..... 1 DIA

**DE RESISTENCIA Y DE HABILIDAD EN MONTAÑA
Itinerario de más 1.500 metros desnivel positivo
acumulado en tiempo establecido
Pruebas de progresión por pedrera y trepada**

BLOQUE COMUN..... 30 h

Conocimiento del medio. Medio ambiente..... 5 h

Meteorología..... 3 h

Orientación y cartografía..... 10 h

Seguridad en montaña. Primeros auxilios..... 5 h

Conducción y dinamización de grupos 2 h

Legislación..... 2 h

El ejercicio físico. Higiene deportiva 3 h

BLOQUES ESPECÍFICOS

MONITOR VOLUNTARIO DE CLUB EN MONTAÑISMO

BLOQUE ESPECÍFICO	30 h
Material y vestimenta	3 h
Orientación en montaña. Organización de itinerarios	5 h
Didáctica	4 h
Organización de itinerarios y salidas	3 h
Técnica básica de progresión. La marcha	3 h
Técnica de progresión en diferentes terrenos	8 h
Vivac y acampada	3 h
Prácticas tutorizadas	60 h

MONITOR VOLUNTARIO DE CLUB EN ESCALADA

BLOQUE DE PRUEBAS DE ACCESO	1 DIA
DE GRADO DE ESCALADA (2vías de 6b de primero en vía equipada de más de 20 metros de itinerario), TÉCNICA DE ASEGURAR Y MONTAJE DE RAPEL CON EJECUCIÓN correcta del descenso	
BLOQUE ESPECIFICO	30 h
La escalada. Tipos y Materiales	3 h
Anclajes de escalada	3 h
Estructuras artificiales de escalada	3 h
Zonas de escalada en el medio natural	3 h
Organización de prácticas/ de escalada	4 h
La competición. Reglamento	3 h
Técnica de progresión de la escalada	3 h
Técnica de aseguramiento de la escalada	4 h
Metodología de enseñanza de la escalada	4 h
Prácticas tutorizadas	60 h



BLOQUES ESPECÍFICOS

MONITOR VOLUNTARIO DE CLUB EN DESCENSO DE BARRANCOS

BLOQUE DE PRUEBAS DE ACCESO 1 DIA

MONTAJE DE RAPEL, CORDELETTE Y DESEMBRAGABLE CON EJECUCIÓN correcta de descenso

BLOQUE ESPECÍFICO 30 h

El descenso de barrancos - Material 3 h

Anclajes de los barrancos 3 h

Medio Ambiente. Los barrancos 3 h

Organización de grupos 4 h

Logística en los descensos de barrancos 3 h

Técnica de progresión en el barranquismo 5 h

Técnica de aseguramiento/seguridad 5 h

Las aguas vivas 4 h

Prácticas tutorizadas 40 h

MONITOR VOLUNTARIO DE CLUB EN ALPINISMO

BLOQUE DE PRUEBAS DE ACCESO 1 DIA

DE RESISTENCIA Y DE HABILIDAD EN MONTAÑA NEVADA. AUTODETENCIONES Y PROGRESIÓN CON CRAMPONES/PIOLET/BASTÓN

BLOQUE ESPECÍFICO 30 h

El Alpinismo. Material 3 h

Anclajes. Roca y nieve I 3 h

Seguridad en terreno nevado 3 h

Organización de salidas en Alpinismo 4 h

Nivología básica. Riesgo de aludes 3 h

Técnica de progresión. Roca, Nieve y Hielo 9 h

Técnica de aseguramiento/seguridad 5 h

Prácticas tutorizadas 40 h





¿QUÉ ES LA ESCUELA VALENCIANA DE ALTA MONTAÑA?

Dentro de la Federación de Deportes de Montaña y Escalada de la Comunidad Valenciana es el órgano que desarrolla y coordina la formación, bajo las siglas de **EVAM**.

Se ocupa de la docencia de los deportes de montaña, como son el montañismo, la escalada, el senderismo, el esquí de montaña, el alpinismo, el descenso de barrancos, vías ferratas, excursionismo, orientación de montaña y otros contenidos relacionados con estos deportes.

La finalidad de la EVAM es la promoción deportiva desde la docencia en las diferentes modalidades de las actividades deportivas de montaña, también contempla el desarrollo de los cursos de monitores voluntarios de club, la colaboración con Consellería en la formación de técnicos deportivos, así como formación específicas dentro de nuestras competencias.



¿Cómo se organiza la formación desde la EVAM?

La formación EVAM sigue varios cauces o vías, según los objetivos de la docencia:



LOS CURSOS PARA DEPORTISTAS

Finalidad de los cursos

Los cursos aquí propuestos están dirigidos a aquellas personas que quieran iniciarse en el mundo de los deportes de montaña, o deportistas ya iniciados, sea cual sea su nivel, que tengan interés en mejorar en alguna modalidad deportiva, o en algunos de sus ámbitos específicos.

Metodología

La EVAM tiene programados los cursos de forma progresiva para que el alumno se adapte a un nivel, o contenidos específicos, según su experiencia. Desde la iniciación al perfeccionamiento o planteando contenidos a las necesidades del deportista.

Todos nuestros cursos son casi en su totalidad prácticos, utilizamos como profesorado Técnicos deportivos en activo o expertos reconocidos en su materia. Como apoyo bibliografía se utilizan manuales desarrollados por la EVAM en formatos informáticos siempre que sea posible, o libros de reciente publicación.

Fechas y localizaciones

Los cursos se desarrollan en fin de semana o en días festivos de la Comunidad.

Por otro lado también existe la propuesta de cursos de cinco días en periodos vacacionales como son Julio y Agosto de Lunes a Viernes.

Los cursos se desarrollan en versión intensiva de 8 – 10 horas por día, con un total de 20 – 40 horas (ver curso) lectivas y prácticas.

Certificación

La EVAM como entidad formativa oficial de la FEMEVCV entrega una vez realizado el curso un certificado de aprovechamiento del curso, siempre y cuando

el alumno haya superado el plan evaluativo del mismo.

Requisitos

- Ser mayor de edad (*menores de edad necesitan permiso del padre/madre o tutor*)
- Estar en posesión de la Licencia Federativa FEMEVCV o FEDME del año en que se realice el curso.
- Los específicos al curso.

Los cursos tienen ratios (Profesores/alumnos) adaptados a niveles y modalidades deportivas, siempre que un grupo de personas supere el mínimo puede pedir a la escuela la personalización de este para ellos – director.evam@femecv.com.

CONDICIONES GENERALES A / INSCRIPCIONES / INFORMACIÓN:

Las personas interesadas pueden enviar un e-mail a la dirección director.evam@femecv.com, tanto para pedir información como para las inscripciones.

Las inscripciones se harán en el correo anterior siguiendo el siguiente formato:

- 1- **Nombre y apellidos**
- 2- **Dirección completa**
- 3- **Teléfono de contacto**
- 4- **Numero de la licencia.**
- 5- **Correo electrónico (imprescindible, toda la comunicación se intentará centralizar por este medio)**
- 6- **Breve experiencia deportiva (si se tiene) relacionada con la montaña o actividades relacionadas con el curso para poder determinar un nivel físico-técnico.**
(Se contestará desde la EVAM con la forma de pago e información complementaria como lugar de impartición, horarios, material necesario y especificaciones necesarias)

Teléfono de atención directa:

617 301 556 / 637 859 376



OBSERVACIONES SOBRE LAS INSCRIPCIONES PARA DEPORTISTAS:

- Fecha Límite de Inscripción una semana antes del comienzo del curso.
- Cuando se superen las plazas del curso tendrán preferencia las fechas de pago de la transferencia del curso.
- Cuando un grupo que supere el mínimo de alumnos por curso planteado por este, se podrán negociar las fechas de impartición si hay disponibilidad de profesor.

CURSOS PARA DEPORTISTAS SEGÚN MODALIDAD DEPORTIVA

Su objetivo es aprender a tomar decisiones, planificar las ascensiones, escaladas o rutas de todo tipo según las posibilidades y condiciones personales, seleccionar el material adecuado, y discernir los posibles peligros actuando sobre ellos para mitigar su riesgo.

En cada especialidad se catalogan de forma progresiva los tipos de cursos, de lo más básico a las habilidades más difíciles, lo que busca el acceso del deportista de forma progresiva y segura al medio de montaña elegido.

Son cursos de este ámbito según modalidad deportiva los siguientes:

MONTAÑISMO

Iniciación al montañismo estival
Orientación de montaña. NIVEL I y II
Manejo del GPS y PC
Manejo del Ozi Explorer
Primeros auxilios
y seguridad en montaña

ESCALADA

Escalada en vías bien equipadas
Escalada en vías equipadas de varios largos
Escalada en vías sin equipar
Técnicas de escalada artificial
Técnicas de seguridad
y Autorrescate en escalada I y II

DESCENSO DE BARRANCOS

Descenso de barrancos, NIVEL I y II
Autorrescate en barrancos I y II
Técnicas de progresión en aguas vivas

ALPINISMO

Alpinismo. NIVEL I y II
Iniciación al esquí de montaña

VÍAS FERRATAS

Progresión por vías ferratas

MULTIACTIVIDADES

Descenso de barrancos, escalada,
ascensiones alta montaña estival,
descenso de barrancos, vías ferratas

ACTIVIDADES PARA GRUPOS DE ACERCAMIENTO A LOS DEPORTES DE MONTAÑA

- Senderismo
- Escalada
- Actividades con cuerdas
- Multiactividades

Puedes descargar nuestro catálogo de cursos para el 2010 en la página:

www.femecv.com/evam

CURSOS FORMACIÓN DEPORTISTAS 2010

MES	CURSO	FECHAS	ALUMNOS	PRECIO
ENERO	Alpinismo. Nivel I (Sierra Nevada)	16 y 17	4/8	150 €
	Alpinismo. Nivel I (Sierra Nevada)	23 y 24	4/8	150 €
FEBRERO	Alpinismo. Nivel II - Benasque. Con alojamiento	5, 6 y 7	4/8	310 €
	Esquí de Montaña (Sierra Nevada)	6 y 7	4/12	185 €
	Primeros auxilios y seguridad en montaña	13 y 14	8/20	120 €
	Escalada en Roca Iniciación (Sella)	13 y 14	4/8	135 €
	Jornadas sobre equipamiento	20 y 21		150 €
	Descenso de barrancos. Nivel I	20 y 21	4/8	135 €
MARZO	Alpinismo. Nivel I (Sierra Nevada)	6 y 7	4/8	150 €
	Escalada en Roca Iniciación (Calpe)	6 y 7	4/8	135 €
	Descenso de barrancos. Nivel II	6 y 7	4/8	145 €
	Alpinismo. Nivel II (S. Nevada con alojamiento)	19, 20 y 21	4/8	290 €
	Escalada en Roca. Vías varios largos sin equipar	19, 20 y 21	2/6	210 €
	Escalada en Roca. Vías varios largos equipadas (Elda,...)	27 y 28	4/8	150 €
ABRIL	Alpinismo. Nivel I (S. Cádi)	del 2 al 5	4/8	150 €
	Técnicas de seguridad y autorescate en barrancos	9, 10 y 11	4/8	220 €
	Escalada en Roca. Iniciación (Valencia)	17 y 18	4/8	135 €
	Escalada en Roca. Vías varios largos equipadas	24 y 25	4/8	135 €
MAYO	Escalada en Roca. Vías sin equipar (Finestrat)	1 y 2	4/8	165 €
	Descenso de barrancos. Nivel II	1 y 2	4/8	165 €
	Autorrescate en Roca	8 y 9	4/8	165 €
	Orientación en Montaña (Villena). Nivel I	15 y 16	10/20	120 €
	Manejo Básico de GPS	22	5/12	65 €
	Progresar en vías ferratas	23	3/8	75 €
	Descenso de barrancos. Nivel I	29 y 30	4/8	135 €
JUNIO	Escalada en Roca Iniciación (Elda)	5 y 6	4/8	135 €
	Descenso de barrancos. Nivel I	5 y 6	4/8	135 €
	Escalada en Roca. Vías sin equipar (Finestrat)	12 y 13	4/8	165 €
	Orientación en Montaña. Nivel II	19 y 20	10/20	135 €
	Escalada en Roca. Vías varios largos equipadas	26 y 27	4/8	150 €
	Progresar en vías ferratas	27	3/8	75 €
JULIO	Descenso de barrancos. Nivel I	3 y 4	4/8	135 €
	Seguridad y autorescate en barrancos (Benasque)	del 5 al 9	4/8	450 €
	Multiactividades estivales (Benasque)	del 12 al 16	5/12	400 €
	Progresar en vías ferratas	17	3/8	75 €
AGOSTO	Multiactividades estivales (Benasque)	del 2 al 6	5/12	400 €
	Descenso de barrancos. Nivel II	del 16 al 20 - 4 ago.		450 €
SEPTIEMBRE	Escalada artificial	4 y 5	4/6	200 €
	Escalada en Roca. Iniciación (Valencia)	11 y 12	4/8	135 €
	Escalada en Roca. Vías varios largos equipadas	18 y 19	4/8	135 €
	Manejo Básico de GPS (Santa Pola)	25	5/12	65 €
OCTUBRE	Escalada en Roca. Vías varios largos sin equipar	9, 10, 11 y 12	4/8	260 €
	Escalada en Roca Iniciación (Sella-Calpe)	16 y 17	4/8	135 €
	Descenso de barrancos. Nivel II	30, 31 y 1 nov.	4/8	220 €
NOVIEMBRE	Seguridad en la escalada. Autorescate en roca	6 y 7	4/12	165 €
	Escalada en Roca. Iniciación (Valencia)	6 y 7	4/8	135 €
	Escalada en Roca. Iniciación (Elche-Onil)	20 y 21	4/8	135 €
DICIEMBRE	Esquí de Montaña (Benasque)	4 al 8	4/12	
	Alpinismo. Iniciación (Benasque)	4 al 8	4/8	

**HAY CURSOS DE INICIACIÓN A LA ESCALADA LOS MARTES Y JUEVES CONTACTANDO CON EL 637 05 93 76
PARA ACTIVIDADES ESCOLARES Y GRUPOS CONTACTAR CON EL 617 301 556**

CURSOS PARA TITULACIÓN DEPORTIVA-FEDERATIVA 2010

TÉCNICO DE SENDEROS	Tres fines de septiembre/octubre por determinar.	En Elda (Alicante)
ÁRBITRO DE CARRERAS POR MONTAÑA	Un fin de semana de septiembre por determinar	En Vall de Uxo (Castellón)
ENTRENADOR DE CARRERAS POR MONTAÑA	Por determinar, titulación federativa por desarrollar se espera hacer un curso durante el año.	
ENTRENADOR EN ESCALADA	Curso de conocimientos complementarios para técnicos o instructores en escalada.	

ESCUELA VALENCIANA DE ALTA MONTAÑA

Apartado de Correos, 3 • Telf. 96 543 65 70 y 96 543 97 47 • director.evam@femecv.com

DEPORTES DE MONTAÑA, PADRES Y BEBÉS

Para practicar deportes de montaña se necesita mucho tiempo libre, no es por ello extraño que cuando pensamos en tener familia, si es que la queremos tener, nos hagamos la pregunta de cómo la llegada de un nuevo compañero de cordada nos va a afectar a la hora de hacer nuestro deporte favorito. Llegados a este punto debemos dividir a los candidatos/as a padres y madres en dos grupos: parejas en las que solo un cónyuge sale a la montaña y parejas en las que los dos miembros de la misma practican actividades al aire libre y suelen hacerlo juntos. Este artículo hace referencia a la segunda opción, en principio la más complicada, por lo menos en cuanto a la logística.

Lo que vais a leer a continuación no son más que algunos consejos que pueden llegar a ser útiles si como yo habéis decidido tener familia y no queréis renunciar a seguir con una vida deportiva lo más parecida posible a la que solíais tener. Estos consejos son parte de mi propia experiencia y parte de experiencias de amigos y colegas, en ningún caso quiere ser una guía pediátrica demostrada científicamente puesto que cada niño/a es un mundo y cada padre/madre otro.

Lo primero que tendremos que tener en cuenta es que el abanico de actividades al que vamos a tener acceso va a quedar drásticamente reducido a senderismo, escalada deportiva y bloque y bicicleta evidentemente por razones de seguridad para el bebé, tendre-

mos que olvidarnos por algún tiempo de las expediciones, el ski extremo y el espeleobuceo. Bromas a parte la fragilidad de nuestro pequeño nos debe hacer conscientes de que su seguridad es lo primero y que no vale la pena arriesgar lo más mínimo.

Lo más sencillo sería, sin duda, recurrir a la abuela, familiares o a un canguro de pago, el que se lo pueda permitir, pero eso sería hacer trampas. Si lo que queremos es que nuestros hijos disfruten de la montaña con nosotros deberemos llevarlos a nuestro lado en la mayor parte de nuestras salidas y desde bien pequeños. Es evidente que tendremos que esperar a que la madre este en un buen estado de salud, por lo tanto deberíamos guardar la llamada cuarentena para realizar nuestra primera salida.

Con solo 40 días de edad el bebé deberá ser transportado con una mochila ventral o un pañuelo especial, siempre en la parte delantera y con su pecho mirando hacia nosotros. Las rutas no deberían exceder de las dos horas, pero si vamos a hacer deportiva o bloque podemos tener nuestro retoño, bien protegido del sol y el frío, en un cuco o canasto de mimbre las horas que queramos, eso si lejos de una posible caída de piedras, al fin y al cabo lo mismo le da estar durmiendo en casa que apaciblemente en la naturaleza, por eso deberemos elegir zonas no muy masificadas. Si el terreno nos lo permite podemos acercar el carro hasta el lugar y siempre estará más protegido, el problema en muchos casos va a ser el peso, si sólo somos dos y uno lleva al niño evidentemente hay alguien que va a ir sobrecargado, por eso es buena idea que la madre pueda dar pecho ya que eso nos permitirá evitar el transporte y preparación de la comida, que no es poco, y el bebé siempre tendrá su dosis de leche calentita.

A partir de los 4 meses podemos acostarlos en una hamaca, y así podrá interactuar con el medio y comenzar a disfrutar viendo como escalan los padres. Entorno a los seis meses ya



podremos transportarlos en una mochila a la espalda y en bicicleta, lo que nos permitirá caminar el tiempo que queramos, ya que aguantará la cabeza perfectamente.

El siguiente periodo es más difícil, el niño ya no duerme tanto y necesita de más atención de los padres, ya no bebe solo leche y se mueve demasiado para estar atado en un carro o una hamaca, una solución podría ser transportar un parque infantil para tener controlado a nuestro pequeño, solo hay un pequeño problema "están hechos de plomo", o de metal bueno, no se, pero pesan una barbaridad, así que si no tenemos espíritu Sherpa lo mejor es asociarnos con algún colega con niños o un tercero de cordada que nos pueda asegurar por turnos.

Hasta aquí hemos hablado de lo sencillo, ahora viene lo difícil: ¿que pautas debemos seguir en la educación del bebé, para que las salidas al campo no se conviertan en un infierno? Y la respuesta podría estar en el debate que recientemente se ha suscitado con la aparición de dos líneas de actuación muy diferentes en cuanto a la educación de los niños. Por un lado el llamado método Estivill redactado por el doctor Eduard Estivill en su libro "Duérmete niño", en el cual nos dice que debemos enseñar a los niños a adoptar unas pautas de conducta basadas en rutinas diarias, como dormir solos desde pequeños o cumplir un horario de comidas, y por otro lado el método González desarrollado por el pediatra Carlos González en su libro "Bésame mucho" y que nos plantea un sistema más natural y que tiene como principio el cariño incondicional hacia nuestro hijos haciéndolos sufrir lo menos posible y dejándoles capacidad de decisión desde bien pequeños.

La decisión es de los padres, pero basándome en mi propia experiencia he podido observar que en un entorno cambiante como es la montaña una excesiva "rigidez" en los horarios puede hacer que en ocasiones nos

veamos obligados a abandonar la actividad antes de lo que nos gustaría, ya que el niño funciona como un reloj y nos costaría caro no seguir su horario. Sin embargo unas pautas de conducta más abiertas posibilita al niño de mas capacidad de adaptación, siendo más flexible con el cambio de estación por ejemplo: en verano se hace de noche a las diez y en invierno a las cinco, si el niño por sistema duerme las 8 de la tarde a las seis deberemos recoger perdiendo cuatro horas de luz, o si nos vamos de viaje y nos toca dormir en la misma cama con el bebé este no se podrá adaptar a esa nueva situación, ya que necesitará de oscuridad y silencio.



No obstante, un niño no tiene una capacidad de adaptación ilimitada y será necesaria la observación de ciertas reglas, ya que los bebés en realidad funcionan como pequeñas máquinas y necesitan de unas rutinas para vivir en su pequeño mundo, no pudiendo pretender que un día se acuesten a las 8 y otro día a las 12, sobre todo por el bien de los padres, ya que haber quien le explica al pequeñajo luego que las cinco de la madrugada no es hora de jugar.

Oscilaciones de 30 minutos o 1 hora pueden ser aceptables, si queremos hacer cambios mas extensos en sus rutinas deberemos darle mas tiempo para adaptarse.

Finalmente decir que el mundo de los bebés es excesivamente complejo para abarcarlo en estas pocas líneas, pero si desde pequeños los acostumbramos a ir con nosotros y nos acostumbramos a ir con ellos a todos los lados llegaremos a una simbiosis que nos dará la posibilidad de disfrutar de la mayoría de las situaciones. Ah, y un último consejo, mucha, mucha paciencia y tener claro que desde el momento en que nazca haréis lo que podáis no lo que queráis, pero el precio que se paga vale la pena.

Ernesto Maruhenda

"CHO OYU: ADAPTACIÓN FISIOLÓGICA A UN 8.000"

"Después de beber un sorbo de manzanilla me entretuve a disfrutar de aquellas vistas. Mi compañero Juan y yo nos encontrábamos a 8.000 metros de altura de camino hacia la cumbre sin ningún tipo de aporte de oxígeno artificial y aunque los movimientos eran lentísimos y el ritmo de la respiración acelerado, las sensaciones a esa altitud eran magníficas. Inspiraciones marcadas acompañando el ritmo de los pasos, hiperventilaciones cada cierto tiempo, ritmo cardiaco normal para esa altitud sin ningún tipo de taquicardias y la fuerza en las piernas suficiente para llegar a cumbre y garantizar un descenso seguro a Campo III."

A 8.000 metros del nivel del mar recibimos en nuestros pulmones aproximadamente un 33 % de oxígeno del que respiramos a cota 0. A nivel del mar, la concentración de oxígeno en el aire se sitúa en torno al 21%, y el barómetro nos marca un valor correspondiente de 760 mmHg (léase milímetros de mercurio) de presión atmosférica. A medida que ganamos altura, ese 21% de oxígeno se mantiene presente, pero la menor presión atmosférica provoca que el número de moléculas de oxígeno que recibimos en cada gesto de respiración se vaya reduciendo. No es la concentración del preciado gas la que importa cuando respiramos, sino la presión con la que éste nos llega a nivel de los



Ascenso por cuerda fija al Cho Oyu

alvéolos pulmonares, donde se produce el intercambio gaseoso con las células encargadas de captarlo, o glóbulos rojos. De forma ineludible esta disminución de aporte de oxígeno va a provocar una hipoxia celular en nuestro organismo con una clara sintomatología: sensación de fatiga, dolor de cabeza, apatía, insomnio y a veces vómitos, es el Mal Agudo de Montaña o MAM que hace incómodas e incluso imposibles los ascensos a alturas superiores de 3.500 metros sin una previa adaptación a ese enrarecimiento de la atmósfera. Tu organismo es el único a quien no puedes engañar.

Antes de llegar a esta altitud de 8.000 metros, mis compañeros de expedición y yo le dedicamos un tiempo prudencial a nuestro organismo para adaptarnos lo suficiente y garantizar nuestra óptima su-

pervivencia, por lo que realizamos un trekking con una duración de 14 días por el norte de la India, más concretamente en la región de Ladakh siguiendo el curso del río Markha. El recorrido se inició a una altitud media de 3.500 metros y progresivamente ascendimos hasta unos 4.600 metros de promedio, cruzamos un par de collados de 5.000 metros de altitud y concluimos el trekking con una escalada al Pico Stok Kangri de 6.135 metros. Después de esto descansamos cinco días en Agra y Kathmandú descendiendo a una altitud de 1.500 metros. Nos mantuvimos lo suficiente altos para estimular a nuestro cuerpo, efectuamos el clásico diente de sierra para aclimatar estimulándolo en altitud y descansando más bajo. No es más importante el punto alcanzado durante el día sino la altura donde descansas.





Esa disminución de presión de oxígeno que llega a nuestras células, el cuerpo humano lo compensa con la producción de más glóbulos rojos, más células para captar todo el posible oxígeno, por lo que la sangre se hace más viscosa y el plasma disminuye, por lo que puede llegar a producir complicaciones en el sistema circulatorio. A esa altitud la humedad en el ambiente es casi nula, la sequedad y deshidratación en nuestros cuerpos se hacen patentes. Si hay una obsesión que nos interesaba tener, esta era la de beber, pensando en mantener unos niveles de hidratación superiores a los normales, para tener la sangre más fluida, evitar congelaciones y dolores de cabeza. Durante el trekking y posteriormente en el ascenso al Cho OYU bebíamos hasta 5 litros de líquido, entre infusiones, sopas, agua, leche. También la aclimatación es la adaptación de nuestro aparato digestivo que progresivamente fuimos fortaleciendo ya que el cambio de agua y tipos de comida nos provocó alguna diarrea que otra. La continua hidratación es vital en las grandes altitudes.

La aclimatación no es optativa, es absolutamente imprescindible, lo que significa que los días de reposo y nuestra actitud pausada también lo son. No se encuentra en la Tierra ningún ser humano viviendo de forma permanente por encima de 5.500 metros. A partir de los 6.500 metros el organismo ya no se repone por mucho descanso, bebida o comida que pudiera recibir.

Tras la aclimatación, viene la fase de aclimatamiento, fase óptima de entre 1 – 4 semanas en donde el tiempo juega a nuestro favor y en la cual aprovechamos los 6 componentes del equipo para sobrepasar la línea de los 8.000 metros también conocida como zona de la muerte y alcanzar la cima del Cho Oyu de 8.201 metros. Nos desplazarnos desde Kathmandú has-

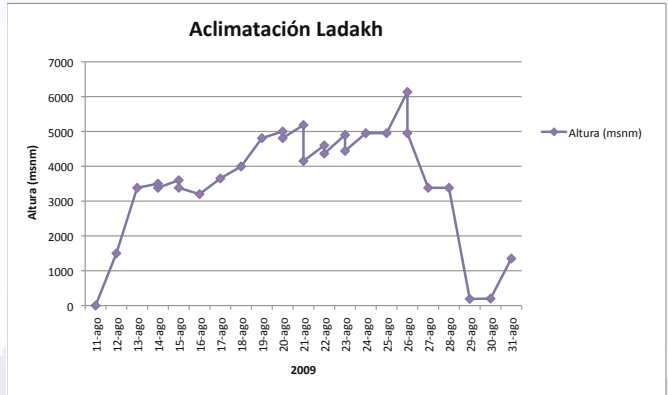
ta el Campo Base Avanzado situado a 5.700 metros y en donde nos encontrábamos en perfectas condiciones sin ningún tipo de signos del MAM. Aprovechándonos de nuestra situación, el segundo día de estancia en el Campo Base ascendimos a dormir al Campo I situado a 6.450 metros, ascenso que normalmente, sin previa aclimatación, se realiza después de alrededor de una semana y de haber ascendido previamente a instalar la tienda y portear material y comida.

En el recorrido de ascenso a la cumbre del Cho Oyu, seguíamos manteniendo todas las pautas respecto a la aclimatación, no más de 500 – 700 metros de ascenso por día; hidratación constante, beber 3 – 4 litros diarios; alimentación, hidratos y proteínas a base de purés, pasta, sopas, atún, queso, galletas, chocolate; protección solar. Nuestra estrategia fue realizar cuatro ascensos a la montaña: tres de ellos para instalar los diferentes campos de altura que ubicamos a 6.450, 7.140 y 7.500 metros respectivamente con tres tiendas los Campos 1 y 2, y con una sola tienda en el campo 3. Sus correspondientes descensos a Campo Base para descansar, lavar ropa, asearnos y contactar con nuestras familias; y un cuarto ascenso de ataque a cumbre pasando por los tres campamentos. Seguimos derritiendo nieve y hielo para conseguir agua, llegamos a portear hasta veinte cartuchos de gas, cuatro hornillos y 3 juegos de cacerolas. Dejamos esterillas aislantes en el campo 1 junto a un saco de plumón más ligero puesto que teníamos otro más pesado en el base, en el último campamento dormimos con el mono de plumas puesto. Tras descender de cumbre se recogieron todos los campamentos con toda nuestra basura. El peso que en nuestras mochilas pudimos llegar a cargar en los ascensos sería entre 15 – 18 kilos, y en el descenso de unos 25 kilos cada uno. La progresión en algunos

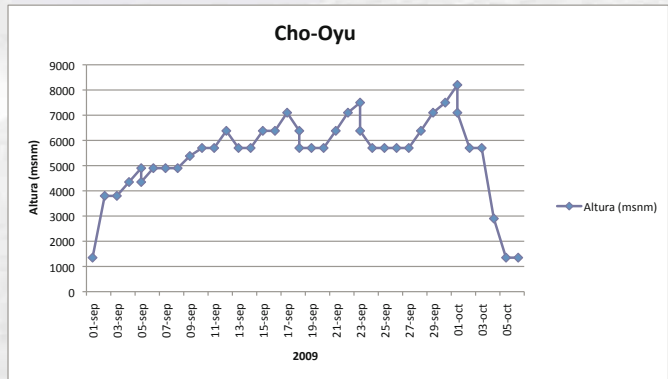


Comités Técnicos / HIMALAYISMO. EXPEDICIÓN CHO OYU 2009

Día	Altura (msnm)	Lugar
11-ago	0	
12-ago	1500	
13-ago	3381	Leh
14-ago	3500	
14-ago	3381	Leh
15-ago	3600	
15-ago	3381	Leh
16-ago	3200	
17-ago	3650	
18-ago	3995	Hankar
19-ago	4808	Nymall
20-ago	5000	
20-ago	4808	Nymall
21-ago	5185	Kongmarula Pass
21-ago	4150	Chukirma
22-ago	4600	
22-ago	4365	
23-ago	4900	
23-ago	4500	
24-ago	4950	C.B. Stok Kangri
25-ago	4950	C.B. Stok Kangri
26-ago	6135	
26-ago	4950	C.B. Stok Kangri
27-ago	3381	Leh
28-ago	3381	
29-ago	191	Agra
30-ago	200	Delhi
31-ago	1350	Kathmandú



Día	Altura (msnm)	Lugar
01-sep	1350	Kathmandú
02-sep	3800	
03-sep	3800	
04-sep	4350	Tingri
05-sep	4900	
05-sep	4350	Tingri
06-sep	4900	Campo Base Chino
07-sep	4900	
08-sep	4900	
09-sep	5381	
10-sep	5700	Campo Base
11-sep	5700	
12-sep	6380	C I
13-sep	5700	
14-sep	5700	
15-sep	6380	C I
16-sep	6380	C I
17-sep	7100	C II
18-sep	6380	C I
18-sep	5700	
19-sep	5700	
20-sep	5700	
21-sep	6380	
22-sep	7100	
23-sep	5700	C III
23-sep	6380	
24-sep	5700	
25-sep	5700	
26-sep	5700	
27-sep	5700	
28-sep	6380	
29-sep	7100	
30-sep	7500	
01-oct	8201	
01-oct	7100	
02-oct	5700	
03-oct	5700	
04-oct	2900	
05-oct	1350	Kathmandú
06-oct	1350	



tramos técnicos se efectuaba a través de cuerdas fijas instaladas en el hielo y asegurados a ellas mediante un puño yumar que iba unido a nosotros, los descensos por las mismas cuerdas fijas y con un rapelador en ocho. El material de escalada fue lo más ligero y sencillo posible, arnés, un puño yumar, un rapelador y dos cordinos.

Uno de los aspectos más importantes en esta expedición fueron las conexiones vía teléfono satélite cada tres días para conocer al detalle las predicciones meteorológicas con un contacto en España, los enlaces con walkie talkie entre nosotros y

la carga de baterías en el Campo Base mediante placas solares.

En una expedición de este tipo lo más importante a tener en cuenta es nuestra salud, después saber disfrutar y aprender, y por último la cumbre. Hay que saber volver a nuestra casa. La prudencia y el buen talante te bajan de la montaña, la temeridad y la osadía te dejan en ella.

Jose Trasobares
Miembro del Reto Everest

Reto Everest lo completa:
Juan Agulló, Jose Alejo, Jaime Antón,
Francis Marcos y Jose Tari

ELECCIÓN Y PLANIFICACIÓN DE OBJETIVOS

Tanto en mis inicios en montaña y escalada, como en las carreras por montaña he sido un tanto autodidacta, así que he empezado aprendiendo más despacio y de mis propios errores. Al poco tiempo, he tenido la suerte de conocer y poder compartir actividad con personas más experimentadas y con conocimientos suficientes que me han orientado y enseñado los aspectos más fundamentales de la montaña y/o el entrenamiento. Todo esto lo he ido complementando con una formación básica mediante diferentes cursos más específicos.

Así que, primera conclusión a la que he llegado: siempre se aprende más rápido y seguro dentro de un colectivo especializado, y más en este mundo de la montaña. Apuntarse a un club, federarse y con ello tener acceso a diversos cursos tanto de formación como de información, siempre hará nuestra iniciación, aprendizaje y perfeccionamiento, mucho más eficiente y, consecuentemente mejoraremos más rápida y notablemente todos nuestros niveles: deportivos, físicos, psicológicos, marcas, etc...

Pero quizás, la que para mí es una cuestión muy importante en la gran mayoría de deportes, y que en mis años en la montaña he observado y aprendido que es muy útil, es una adecuada elección y planificación de los objetivos. Es decir, qué es lo que queremos hacer en la temporada (ascensiones, competiciones, vías, viajes, travesías, trekings, etc...) y de qué manera vamos a prepararnos para ello. Evidentemente hemos de ser consecuentes

con nuestro nivel físico, psicológico, de formación, experiencia, etc. para elegir una actividad o competición que nos satisfaga y sea directamente proporcional a nuestras capacidades.

Probablemente conseguiremos llevar a cabo con éxito las actividades que nos proponamos y que estén por debajo de nuestro "nivel", a pesar de que no los elijamos con el suficiente tiempo de antelación ni los planifiquemos adecuadamente. Pero, donde probablemente fracasemos es con objetivos que estén algo por encima de nuestras posibilidades. Estos retos son los interesantes y apasionantes en la montaña, pero los que tenemos que preparar y planificar con tiempo, así como asesorarnos y formarnos sobre y para los mismos.

La temporada no tiene por que ser un total fracaso por no haber alcanzado el resultado deportivo que esperábamos. Si realmente hemos conseguido el estado de forma necesario para

esto, debemos de saber aprovecharlo y no desmoralizarnos, incluso aunque las cosas empiecen a ir mal en la propia actividad o competición. Con un estado de forma adecuado, experiencia, formación, etc, también estamos preparados para superar cualquier adversidad, y no abandonar a la primera. Claro, siempre dentro de una lógica de sentido común.

De todas formas, una vez alcanzado un buen estado de forma, si no logramos tener éxito en nuestro principal objetivo, siempre podremos buscar otro, a ser posible cercano en el tiempo. Si un día no nos



Esther Fresneda en Via Cassin-Rati.

salen bien las cosas con una buena preparación, seguro salen otro. Tenemos que tener confianza, creer en nosotros mismos y en lo que estamos haciendo.

Evidentemente, según el objetivo hará falta una planificación diferente. Así que, para una adecuada preparación, lo más recomendable es ponerse en manos entendidos en la materia, y si tenemos posibilidad, someterse a pruebas médicas y test de esfuerzo específicos.

Existen personas formadas y capacitadas, médicos, entrenadores, técnicos deportivos (y en la Federación está la EVAM), a quienes podemos acudir para que nos programen adecuadamente la preparación para las objetivos que elijamos, o bien para formarnos específicamente para un determinado proyecto. Por ejemplo: si este año tenemos en mente realizar una vía en una gran pared y tenemos

unos conocimientos muy básicos, podríamos realizar cursos de escalada de perfeccionamiento, progresión en pared y/o autorrescate, además de intentar ir con al menos una persona experimentada o conocedora del lugar.

En concreto, para planificar correctamente una temporada de carreras por montaña, deberíamos en primer lugar, echarle un vistazo a todos los calendarios competitivos señalando las pruebas o circuitos que más nos gusten y/o interesen, observando en ellas tres datos fundamentales: distancia, desnivel y tiempo (el que aproximadamente nos puede llevar hacerla). En función de estas tres variables, dejar más o menos intervalo de semanas de re-

cuperación y preparación. En un periodo determinado se pueden acumular competiciones, pero tenemos que tener en cuenta que tendremos que hacer recuperación y no carga, por lo que en este periodo tan sólo recuperaremos y nos mantendremos, no progresaremos.

En muchos casos, los que preparan entrenamientos a corredores de montaña son entrenadores de atletismo, que se basan en la variable distancia para esto, cuando quizás la del tiempo sea mucho más importante. La dureza en una actividad de montaña (alpinismo, esquí, carrera...) se evalúa mejor con el tiempo: a más distancia, más desniveles, más terreno técnico, peor climatología, más tiempo emplearemos en realizarla.

Por último, deciros que por temporada entiendo un periodo de tiempo más o menos largo que nosotros mismos delimitamos, o que viene dado por los calendarios competitivos, normalmente las estaciones meteorológicas. Y por objetivos, toda actividad o competición que deseemos realizar en un futuro y que ponga a prueba nuestras capacidades, aunque no sea con el fin de conseguir una marca o clasificación concreta.

En particular, pienso a la hora de elegir objetivos que la montaña es algo tan grande y poderoso y nosotros tan pequeños y vulnerables que debemos ser humildes y ambiciosos al mismo tiempo.

Vicent Peydró Bernabeu
Montañero y seleccionador
de carrera de la FEMECV



MEMÒRIA DE LAS COMPETICIONES 2009

COMPETICIONS AUTONÒMIQUES 2009

La Lliga escomença amb líders inèdits

Esther Gil i Jose Manuel Granadero (ambós del C.M. Running Team) van guanyar la primera prova del Campionat de Lliga de carrera per muntanya de la Comunitat Valenciana, celebrada el primer de febrer a Monòver. La participació va arribar fins a 389 esportistes federats.

La segona prova celebrada a La Vall d'Uixó va vore entrar primer en meta al favorit Ramón Recatalá (C.M.P. Mur i Castell), i de la mà a Xari Adrián (C.D. El Clínic) i Lola Peñarrocha (C.M.P. Mur i Castell). Els primers a La Vall van ser també finalment els guanyadors del Campionat, encara que a la darrera prova celebrada a Tavernes de la Vall-digna va ser guanyada per Ignasi Cardona (C.M. Running Team) en hòmens.

Santiago Alvarruíz (G.M. Politècnico) i Cristina Castillo (CXM València) no donaren opcions als seus rivals en categoria veterana, i guanyaren totes les proves.

Crevillent proclama els nous campions autonòmics

Crevillent fou el millor escenari per proclamar Ignasi Cardona i Esther Gil (ambdós del C.M. Running Team) nous campions absoluts. Mentre que per clubs el C.M.P. Mur i Castell en dones i, de nou, el C.M. Running Team en hòmens s'han portat l'or. S.M. C. Atl. Marathon Crevillent i C.M. Acclivis foren els responsables d'una perfecta organització.

CAMPIONATS D'ESPANYA A CASA NOSTRA

Èxit organitzatiu del Campionat d'Espanya FEDME celebrat a Fondegulla

En juny es va disputar la Volta al Terme de Fondegulla, en aquesta ocasió Campionat d'Espanya FEDME de carrera per muntanya, tant individual com per federacions autonòmiques. L'èxit organitzatiu de la cursa deixà en segon lloc les dures condicions de la prova que tingueren que patir els participants. Ramón Recatalá (La Vilavella) i Xari Adrián (La Vall d'Uixó), ambdós setèims, els millors resultats a la classificació absoluta.

Mentre que els veterans Santiago Alvarruíz (València) i Cristina Castillo (Burjassot) foren magnífics tercers. Tots ells membres de la Selecció Comunitat Valenciana.

Dos podis per clubs FEME CV al primer Campionat d'Espanya FEDME

Running Team Grifone subcampió, i C.M.P. Mur i Castell tercers, són els resultats més destacables dels nostres clubs al primer Campionat d'Espanya per Clubs FEDME, celebrat en octubre.

La cursa K25 Trail de la Calderona va ser una festa que gaudiren més de 40 clubs vinguts a Serra des de nombrosos indrets de l'Estat. L'organització va córrer a càrreg del CXM València.



PER FI UN SUBCAMPIONAT A LA COPA D'ESPANYA

La castellenenca Lola Peñarrocha subcampeona d'Espanya

Lola Peñarrocha, corredora del C.M.P. Mur i Castell de La Vall d'Uixó, va finalitzar la competició de manera espectacular. Assolint podi en dues ocasions, de tres de les quatre proves de la Copa, li va servir per proclamar-se subcampeona d'Espanya.

La Selecció finalitza la Copa amb bons resultats, encara que amb mèrits per més

La Selecció Comunitat Valenciana va finalitzar la Copa d'Espanya FEDME a Sabiñánigo, després de participar a Segovia, Catalunya, Ourense i Osca. Vicente Peydró (Seleccionador Autonòmic) destacà "l'actitud de tots els esportistes de la Selecció, encara que amb desiguals resultats". Segons el seleccionador "acabarem tots ells un poc decepcionats amb els seus resultats finals, ja que en tota la temporada han estat lluitant al màxim nivell amb els millors corredors".

Tot i això, Remigio Queral (Vinaròs), Sílvia Sos (Borriol), Ramón Recatalá (La Vilavella), Esther Gil (Onil) i Ignasi Cardona (Xàbia) han conseguit entrar al top tep. Han format part també de la Selecció Patricia Cabedo (Vila-real) i Sebas Sánchez (Petrer). Cristina Castillo (Burjassot) ha sigut l'única veterana convocada enguany amb la Selecció, i ha aconseguit repetir a la Copa el bronze del Campionat d'Espanya.

Les opcions de Remigio per aconseguir podi, inclús la seva primera Copa, no van acabar amb èxit. I ha sigut el verdader gerro d'aigua freda. No obstant, es el millor resultat en conjunt des del magnífic equip de 2004, on fins a 5 seleccionats pujaren al podi.

ELS MILLORS RESULTATS A LES CURSES VERTICALS

Ramón Recatalá subcampió i Ignasi Cardona tercer a la primera Copa de España de carrera vertical

La Selecció FEMECV de la Comunitat Valenciana - Base Record Sport convocada per disputar la primera Copa de España de Carrera Vertical FEDME va aconseguir uns magnífics resultats. Ramón Recatalá (La Vilavella) es va proclamar subcampió després de la darrera prova disputada aquest diumenge 1 de novembre a Finestrat. Mentre que Ignasi Cardona (Xàbia) va aconseguir pujar al podi, amb una tercera posició. Emili Sellés (Alcoi) ha completat l'equip, finalitzant en quarta posició.

Aquests resultats, quasi immillorables per properes edicions, han sigut fruit de l'esforç dels esportistes i la seua predisposició.

La Copa de España de Carrera Vertical FEDME tingué com escenari el pic Gallinero, a Cerler (Osca) el 25 de juliol. El pic Torreón a Brañosera (Palencia) el 2 d'agost, i finalment el Puig Campana ací el passat novembre.



Ramón Recatalá, subcampeón de la Copa de España de Carrera Vertical

Primer Campionat d'Espanya de Carrera Vertical, al Puig Campana

A més a més de ser final de Copa d'Espanya, el Kilòmetre Vertical del Puig Campana va servir per nomenar els primers campions d'Espanya de la modalitat. Els corredors de la Selecció obtingueren la següent classificació: Ignasi Cardona 4t, Ramón Recatalá 5é i Emili Sellés 8é. Altres esportistes FEMECV destacats van ser Marian Aguilar 5a (G.M. Politécnico), Miryam Talens 7a (C.M. Running Team), José M^o Davó 7é (S.M. C.Atl. Marathon Crevillent) i Carlos Pascual 9é (C.Exc. Contestà).

María Àngeles Aguilar, va batre el rècord autonòmic de Kilòmetre Vertical. 54 minuts i 7 segons és la nova marca de la distància.



La Selecció Juvenil copa el podi FEDME de Carrera Vertical

Els tres esportistes convocats a la Selecció Comunitat Valenciana Juvenil han

aconseguit les millors posicions possibles, tant a la Copa de España de Carrera Vertical FEDME com al Campeonato de la mateixa especialitat.

Alba Beltrà (campiona d'Espanya), David Prades (campió) i Víctor Serrano (subcampió) han aconseguit les mateixes posicions en ambdues competicions. A més a més, Alberto Beltrà (Grup Novelder de Muntanyisme) ha finalitzat les competicions en tercera posició.

VALENCIANS DE NIVELL INTERNACIONAL

Esther Gil, primera victòria internacional

A banda d'altres èxits a casa nostra (campiona absoluta) i a Espanya (dues victòries a competicions oficials), Esther Gil (Onil) aconsegueix una victòria a la Puyada a Oturia, Trial (prova puntuable) de la Copa del Món d'Skyrunning. Aquest fet la situa en lo més alt del Ranking FEMECV de tots els temps, i un avís de les seues opcions per aconseguir majors èxits futurs.

Juan Antonio Ruiz va disputar la Copa del Món, una altra temporada més, assolint un millor resultat al Chaberton Marathon, fent cinqué. També millor resultat d'un valencià a una prova internacional (oficial). El seu equip, Running Team Grifone, va aconseguir finalitzar en sisena posició mundial.

Per altra banda, Manuel Amat (vice-president segon de la FEMECV) s'estrenava com a seleccionador FEDME de corredors de muntanya amb la primera participació de la Selecció Espanyola als Campionats d'Europa d'Skyrunning celebrats en juliol a Canazei (Itàlia), amb èxit.

Miquel Giménez

CAMPEONATO DE LIGA DE CARRERA POR MONTAÑA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA

3 PRUEBAS

Grup Muntanya Monover (Casas del Señor), 01/02/2009
Club Muntanyisme Penya Mur i Castell (La Vall d'Úixo) 15/02/2009
Centro Excursionista de Tavernes de la Valldigna (Tavernes de la Valldigna) 01/03/2009

JUVENIL MASCULINO	1. Borja Vicedo Maiquez
ABSOLUTO MASCULINO	1. Ramón Recatala Vera 2. Ignasi Cardona Torres 3. Emili Selles i Segui
ABSOLUTO FEMENINO	1. Rosario Adrián Caro 2. Patricia Cabedo Serrano 3. Rosa Guillamón Gimeno
VETERANO MASCULINO	1. Santiago Alvarruiz Bermejo 2. Luis Marcos Silvestre 3. Francisco Lazaro Pérez
VETERANO FEMENINO	1. Cristina Castillo Herráiz 2. Rosario Cantos Juan 3. Manoli Panizo Ollero
MASTER MASCULINO	1. Felipe Gigante Garrido 2. Francisco Bernabeu Abellán 3. Salvador Selles Juan
MASTER FEMENINO	1. M ^o Teresa Salvador Rico 2. Mercedes Carbonell Ferrando



**CAMPEONATO ABSOLUTO DE CARRERA POR MONTAÑA
DE LA COMUNIDAD VALENCIANA**

Club de Montaña Acclivis y S.M. Club de Atletismo Maratón de Crevillente
(Los Molinos – Crevillente) 15/03/2009

JUVENIL MASCULINO	1. David Prades Monfort
ABSOLUTO MASCULINO	1. Ignasi Cardona Torres
	2. Remigio Queral Ibañez
	3. Emili Selles i Seguí
ABSOLUTO FEMENINO	1. Esther Gil Brotons
	2. Lola Peñarrocha Alós
	3. Rosario Adrián Caro
VETERANO MASCULINO	1. Vicente Peydro Bernabeu
	2. Olegario Alario Peig
	3. Luis Marcos Silvestre
VETERANO FEMENINO	1. Cristina Castillo Herráiz
	2. Rosario Cantos Juan
	3. María del Pilar Agulló Lloret
MASTER MASCULINO	1. Felipe Gigante Garrido
	2. Francisco Lopez Granero
	3. Francisco Bernabeu Abellán
MASTER FEMENINO	1. María Teresa Salvador Rico
	2. Mercedes Carbonell Ferrando

COPA DE ESPAÑA DE CARRERAS VERTICALES

3 PRUEBAS

Cerler (25/07/09)

Palencia (02/08/09)

Finestrat (01/11/09)

ABSOLUTA MASCULINA	2. Ramón Recatala Vera
	3. Ignacio Cardona Torres
	4. Emili Selles Seguí
	10. David Prades Monfort
	11. Vicente Peydro Bernabeu
ABSOLUTA FEMENINA	49. Víctor Serranos Peces
	5. Alba Beltran Escolano
JUVENIL MASCULINO	1. David Prades Monfort
	2. Víctor Serrano Peces
JUVENIL FEMENINA	1. Alba Beltran Escolano



CAMPEONATO DE ESPAÑA DE CARRERAS POR MONTAÑA

ALFONDEGUILLA (CASTELLÓN) 13/06/09

ABSOLUTA MASCULINA	7. Ramón Recatala Vera
	10. Sebastian Sánchez Sáez
	25. Remigio Queralt Ibáñez
	36. Juan Carlos Sánchez Cebrian
ABSOLUTA FEMENINA	7. Chari Adrian Caró
	13. Silvia Sos Melia
	16. Cristina Castillo Herraiz
VETERANA FEMENINA	3. Cristina Castillo Herraiz

COPA DE ESPAÑA DE CARRERAS POR MONTAÑA

4 PRUEBAS

Segovia (10/05/09) – Sant Joan de les Abadesses (12/07/09)

Canón do Sil (23/08/09) – Oturia (27/09/09)

ABSOLUTA MASCULINA	5. Remigio Queralt Ibáñez
	7. Ramón Recatala Vera
	10. Ignasi Cardona Torres
	25. Sebastian Sánchez Sáez
ABSOLUTA FEMENINA	2. Lola Peñarrocha Alos
	6. Silvia Sos Melia
	8. Esther Gil Brotos
	11. Cristina Castillo Herraiz
VETERANA FEMENINA	16. Patricia Cabedo Serrano
	3. Cristina Castillo Herraiz

CAMPEONATO DE ESPAÑA DE CARRERAS VERTICALES

FINESTRAT (ALICANTE) 01/11/09

ABSOLUTA MASCULINA	4. Ignacio Cardona Torres
	5. Ramón Recatala Vera
	8. Emili Selles Segui
	22. David Prades Monfort
ABSOLUTA FEMENINA	31. Víctor Serranos Peces
	14. Alba Beltrán Escolano
JUVENIL MASCULINO	1. David Prades Monfort
JUVENIL FEMENINA	2. Víctor Serrano Peces
	1. Alba Beltrán Escolano



CAMPEONATO PROVINCIAL DE ESCALADA EN BLOQUE DE ALICANTE

CLUB DEPORTIVO D'ESCALADA FORADA 04/04/2009

ABSOLUTA MASCULINA	1. Bruno Macias Matutano
	2. José Luis Palao Peinado
	3. Ignacio Sánchez Ruiz
SUB-18 MASCULINA	1. Jonathan Guadalcazar Asensio
	2. Pablo García Gil
	3. Melecio Martínez Torró
SUB-16 MASCULINA	1. Jesús Gomis García
	2. Fermín Amat Sirvent
	3. Ramón González Ibáñez
ABSOLUTA FEMENINA	1. Teresa Troya
	2. Ainoa Martínez Martínez
	3. Sonia Barranca Sanchís
SUB-18 FEMENINA	1. Gloria García Sempere
SUB-16 FEMENINA	1. Alba Muñoz Franco

**CAMPEONATO ABSOLUTO DE BLOQUE
DE LA COMUNIDAD VALENCIANA**

S.M. GRUPO ESPEOLOGICO CARCALIN 25/04/09

ABSOLUTA MASCULINA	1. José Acamer Sanz
	2. Bruno Macias Matutano
	3. Roberto Palmer Soria
SUB-18 MASCULINA	1. Carles Torregrosa Moragues
	2. Jonathan Guadalcazar Asensio
	3. Pablo García Gil
SUB-16 MASCULINA	1. Ramón González Ibañez
	2. Adrián Hidalgo Sansano
ABSOLUTA FEMENINA	1. Eva Carro Fernández
	2. Teresa Troya Gil
	3. Ainoa Martínez Martínez
SUB-16 MASCULINA	1. Alba Muñoz Franco



CAMPEONATO AUTONÓMICO DE ESCALADA DE DIFICULTAD

GRUPO MONTAÑA POLITÉCNICO 09/05/09

ABSOLUTA MASCULINA	1. José Acamer Sanz
	2. Bruno Macías Matutano
	3. Roberto Palmer Soria
SUB-20 MASCULINA	1. Borja Tomas Amorós
	2. David Serrano López
	3. Pedro Samblas Beltrán
SUB-18 MASCULINA	1. Jonathan Guadalcazar Asensio
	2. Carles Torregrosa Moragues
	3. Pablo García Gil
ABSOLUTA FEMENINA	1. Monica Sanchez Vilaplana
	2. Ainoa Martínez Martínez
	3. Leyre Soriano
SUB-16 FEMENINA	1. Alba Muñoz Franco

CAMPEONATO PROVINCIAL DE ALICANTE DE ESCALADA DE DIFICULTAD

CLUB DE MONTAÑA Y ESCALADA THIAR 31/10/09

ABSOLUTA MASCULINA	1. José Olivares Ferrándiz
	2. José González Carreres
	3. David Jiménez Serrano
SUB-18 MASCULINA	1. Jonathan Guadalcazar Asensio
	2. Melecio Martínez Torró
	3. Carles Torregrosa Moragues
SUB-16 MASCULINA	1. Ramón González Ibáñez
	2. Adrián Hidalgo Sansano
	3. Jesús Gomis García
ABSOLUTA FEMENINA	1. Ainoa Martínez Martínez
	2. Mónica Sánchez Vilaplana
	3. Alba Sánchez Esteban
SUB-16 FEMENINA	1. Alba Muñoz Franco

CAMPEONATO DE ESPAÑA DE BLOQUE – BARCELONA 30/05/09

ABSOLUTA MASCULINA	1. Bruno Macías Matutano
	3. José Acamer Sanz
	5. Juan Pons Alemán
	22. Roberto Palmer Soria
	27. Carlos Puche Mostazo
	32. Alberto Gómez Mechó



CAMPEONATO ESPAÑA DE ESCALADA DE DIFICULTAD

ABSOLUTA MASCULINA	9. José Luis Palao Peinado
	12. José Acamer Sanz
	13. Bruno Macias Matutano
	18. Carlos Puche Mostazo
	23. David Jiménez Serrano
	26. Ignasi Tarrazona Gasque
SUB – 18 MASCULINA	43. Ruben Denia Martínez
	10. Pedro Samblas Beltran
SUB – 20 MASCULINA	13. David Serrano Lopez
	12. Melecio Martínez Torró
ABSOLUTA FEMENINO	6. Mónica Sánchez Vilaplana
	11. Lucia Fernandez Vicente
SUB – 16 FEMENINO	4. Alba Muñoz Franco

COPA DE ESPAÑA DE ESCALADA DE DIFICULTAD – 3 PRUEBAS

ABSOLUTA MASCULINA	7. José Luis Palao Peinado
	17. Ignacio Aznar Donat
	22. Juan Pons Aleman
	26. José Acamer Sanz
	33. Carlos Puche Mostazo
	35. David Jiménez Serrano
	39. Roberto Palmer Soria
SUB – 20 MASCULINA	35. Ruben Denia Martinez
	10. Esteban González Martínez
	11. Pedro Samblás Beltrán
	13. Borja Tomas Amoros
SUB-18 MASCULINA	14. David Serrano López
	13. Pedro Sanblas Beltran
	14. Carles Torregrosa Moragues
SUB – 16 MASCULINO	17. Pablo Garcia Gil
	18. Melecio Martínez Torró
	11. Jesús Gomis García
ABSOLUTA FEMENINA	16. Ramón González Ibáñez
	8. Mónica Sánchez Vilaplana
	13. Ainoa Martínez Martínez
SUB-16 FEMENINA	16. Lucia Fernández Vicente
	6. Alba Muñoz Franco

INFORME DE ACTIVIDADES NO COMPETITIVAS DE ALTO NIVEL. 2008-09 DE LA COMUNIDAD VALENCIANA

Seguimos con nuestro dossier de actividades 2008-9 que nuestros deportistas han realizado fuera del ámbito de la competición.

Nuestro tribunal ha juzgado estas como las destacables 2008-9, una felicitación a todos por lo importante y difícil de la consecución de cada uno de los proyectos realizados, año tras año se demuestra que la escalada y alpinismo de nuestra Comunidad tiene un buen nivel.

Nuestro interés es que todas las actividades hechas por los federados de nuestra Comunidad queden patentes pero aunque ponemos todo nuestro esfuerzo nos es imposible conocer toda la actividad que se realiza, por esto hacemos un llamamiento a clubes y deportistas federados, para que a través del correo de la FEMECV federacionv@terra.es nos hagáis llegar las actividades deportivas montaÑeras que creéis que durante el presente 2010 realicéis por miembros de vuestros clubes dentro del ámbito de la Comunidad Valenciana y que puedan ser destacadas en este apartado.

JUNIO 2008

- Yosemite EEUU. Pared del Capitán. Vía "The Shield" (1.000 m. VI, 5.9, A3+) por Bea Ernesto y Alex Navarro

Cinco vivacs en pared (hamaca) con largos de artificial laboriosa y complicada sobre granito desplomado. Izando petate con cerca de 60 Kg. (agua, comida, material vivac, etc).

- Yosemite EEUU. Washigton Column. "The Prow" (400 m. V 5.10a A2) por Bea Ernesto y Alex Navarro.



Esther Fresneda en las Petites Jorasses - cara oeste
Vía de granito excelente por fisuras de diversa dificultad, con dos vivacs en pared.

JULIO 2008

- Cumbre del Elbrus 5.462 mts. por parte del Centro Excursionista de Alicante: José Trasobares, Isidoro López, Vanesa Álvarez, Joaquín Romero y Juan Fernández.

- Alpes suizos. Piz Badile 3.300 m Cara Norte Vía Cassin 850m Md sup (6a). - Alpes franceses Macizo Oisans Pico La Meije. 3.983 m. Cara Sur por Ximo Fuertes y Esther Fresneda.

- Vía Pierre Alain. 800m Md Sup. Vivac en el descenso por la normal del Promontoire. Descenso por la arista norte. Vía clásica a esta famosa cara norte por Ximo Fuertes y Esther Fresneda.

- Mont-Blanc. Gran Capucin. Vía "Los Suizos + O Sole Mio" Ed inf. 300m. 6b Escalada en fabuloso granito en pleno macizo del Mont-Blanc por Ximo Fuertes y Esther Fresneda.

- Vía Anouk" Cara Oeste Petites Jorasses" 750m Ed inf. por Ximo Fuertes y Esther Fresneda.

AGOSTO 2008

- Alpes Franceses. Ailefroid. Aiguille de Sialouze. Vía "Purre d'Astragale", 7a+, 450m por Roy de Valera y otro.

Situado en un marco incomparable la escalada se sucede por una roca de gran calidad, se dice que es de las mas bellas paredes de Ecrins, la escalada te remonta hasta su cumbre de 3.576mts, bajada en rapeles por otra ruta.

- "Hombres Pájaro" España. Sierra del Cid. Raco Bell. 120m 7b+/7a (obl.) Vía deportiva de pared abierta desde abajo, resultando una vía dura y obligada. José Anaya y Miguel Anta.

- "Suizos-O Sole Mio" Francia. Mont Blanc. Gran Capucin 3838m. 300m 6a (obl.) 24-08-2008. Combinación superclásico en el corazón del macizo del Mont Blanc. Rubén Calvo, Nacho Valero y Miguel Anta.



SEPTIEMBRE 2008

- Mount Whitney (4.421 mts). y Longs Peak (4.346mts.). Cumbre más alta de las Rocky Mountains. Jose Tasobares.

- Apertura de vía de escalada en Sella, Tafarmaig, "Con Denominación de Origen" 6c+/Ao 100m, 24/8/08 por Roy de Valera y Adrian Ripoll.

Alex Navarro en la pared del Capitán /Yosemite. USA

- Peñón del Divino, Pared de la Taula, "Whish you be here", 8a, 175m, por Roy de Valera y Guillem Sendra, posiblemente la vía mas limpia, teniendo en cuenta los grados que alcanzan algunos largos, solo hay tres clavos contabilizados en todos los largos.

- "Directa Gudari" España. Cabeço d'Or. Muralla Roja. 165m 6b+. Varios días de Septiembre 2008. Nueva apertura desde abajo en una pared poco conocida del Cabeço. Albert Hinarejos, Unai Beitia y Miguel Anta.

OCTUBRE 2008

- Apertura de vía de escalada en Sella Sella, Tafarmaig, "Taladro Inquieto", 7a+, 110, 4/9/08, por Roy de Valera y José Martín.



DICIEMBRE 2008

- Sierra Nevada. Pico del veleta (Cara Noreste). Invernal a la vía "Los Extraplomos" salida variante "Herrera-Cano", 6b+/A1, 300m, 22/12/08, por Roy de Valera y Guillem Sendra. Escalada en roca, utilizando anclajes flotantes en el día.

- "Asuntos Propios" España. Cabeço d'Or. Penya del Home. 265m 6c. Diciembre 2008. Abierta desde abajo en esta sierra que parece que no se acaban las paredes, futuro de muchas nuevas aperturas.

FEBRERO 2009

- Gavarnie, **intento** de encadenar los tres muros en el día, entrando por "Tristán el Mago" en tres largos de ensamble, en el segundo muro entramos por "Mitológico" combinada con "Ancora Piu" en dos ensambles y en el tercer muro 1^{er} largo de "Aliento de Diablo" teniendo que destrepar el artificial A2+ A3 por no abandonar nada en el largo y por unos metros no poder entrar a la reunión por falta de material y hielo, Roy de Valera y Óscar Pérez fallecido en el Latok.

MARZO 2009

- Jordania Desierto de Wadi Rum. Macizo de Jebel Rum. Abu Ahina Tower. Via Lion-Heart 350m 6c. Impresionante y mantenida vía de fisura en roca arenisca y escalada limpia. Por Ximo Fuertes y Esther Fresneda..

ABRIL 2009

- Peñón del Divino, Pared de la cima. Primera repetición de "Brutal Buity", 7b, 175m, por Roy de Valera y Guillem Sendra. Escalada en roca, utilizando anclajes flotantes en el día.

- Peñón del Divino, Pared de la cima. Primera repetición de "Crisis Ninja", 7a, 175m, por Roy de Valera, Nacho Dueñas.

Escalada en roca, utilizando anclajes flotantes en el día.

MAYO 2009

Provincia de Alicante. Encadenamiento de 4 paredes escalando en roca utilizando anclajes flotantes el 27 de mayo 09, invirtiendo un total de 15h 30min y con un recorrido total de 2.000m escalados por Roy de Valera y otros.

Peñón de Ifach, "Anglada-Gallego", 6c, 250m.

Ponoig, "Las Hadas", 6b/Ao, 500m.

Tozal de Levante, "Los Gomez", 6b+/A1, 350m.

Puig Campana, "Entorns", V+, 900m.

JUNIO 2009

- Alpes, Delfinado, Devoluy, Pic de Bure, "Pilar E", 6b+, A1+, 600m, vía solitaria en un lugar solitario, roca aceptable con tramos muy delicados, bajada un poco larga pero cómoda, Roy de Valera, Nacho Sánchez.

JULIO 2009

- Encadenamiento de la travesía Psicoblok Peñon de Ifach, con más de 1700m de escalada al ras del mar, entrada por 1er largo de "Nautilus" y salida por el otro lado del peñón en la playa de levante, allí nos reunimos una buena cantidad de gente, creo que éramos casi una veintena de locos fanáticos, Javi Palomares, Miguel Anta, Miguel Cebrián, Josep, Mar, Jesus, Ximo, Adrian, Rubén, Ito, Paco, Nachete, Nacho, Javi, Roy y seguro que me olvido de mas gente, fue un día de reviente total casi ocho horas escalando con las yemas húmedas.

- Rally 12h de Escalada Riglos 2009, 5º puesto de Roy de Valera y Javier Palomares.

Naturaleza Salvaje, 7b+, 250m.

Popeye, 7c+, 250m

Guiles Campo, 6c, 250m.

Super Choper, 6c, 300m.

- Escalada de las Tre Cima di Lavaredo, por las míticas y conocidas vías de la cara norte por Ximo Fuertes y Esther Fresneda.

Cima Grande C. Norte Vía Comici-Dimai.

500m Md+/Ed inf (6b/A1)500m por Ximo Fuertes y Esther Fresneda..

Cima Picolisima.Vía Spigolo Giallo. 300m Md sup (6a) por Ximo Fuertes y Esther Fresneda.

Cima Ovest Cara norte Vía Cassin-Rati 450m Ed inf (6b/ A2)Ed inf.



Ximo Fuertes en la Vía Lion Heart. Desierto de Wadi Rum - Jordania

SEPTIEMBRE 2009

- Peñón del Divino, Pared de la cima. Primera repetición de "Nukak Maku", 7a+, Ao, 450m, por Roy de Valera y Guillem Sendra. Escalada en roca, utilizando anclajes flotantes en el día.

OCTUBRE 2009

- Himalaya. Montañas del Nepal. Cima del Cho-oyu por parte de todos los componentes de la expedición "Proyecto Reto Everest": por José Trasobares, José Antonio. Alejo, José Antonio. Tarí, Jaime Antón, Francis Marcos y Juan Agulló.

- Polop (Alicante) Apertura de vía de escalada en Placas del Eco, Granadellas, "Empaxo de Naxo", 6c/Ao, 90m, por Roy de Valera y Miguel Cebrián. Desde abajo en el día.

NOVIEMBRE 2009

- Montrebei, Pared de Cataluña, "Cor Salvatje", 7b, 350m, repetición sin maza y a vista, por Roy de Valera, Albert Salvado. Escalada En roca, utilizando anclajes flotantes en el día.

- Aragón. Peña Montañesa, Pempenus, "Passe Murailles", 7b, A1, 300m, por Roy de Valera, Manu Córdoba, J. M^o Esquirol. Escalada En roca, utilizando anclajes flotantes en el día.

- "Ángela" España. Sierra de Aitana. Monte Ponoig. 420m 6b+/A2+. Noviembre 2009. Nueva vía en la cara Este del Ponoig, aprovechando una vieja línea de buriles abandonada a 10m. del suelo, abierta desde abajo, vía completa de libre y artificial. Manolo Bernabéu, Miguel Valderrama y Miguel Anta.

- "El Paseíto" España. Sierra de Aitana. Monte Ponoig. 100m. 6b+/A2. Noviembre 2009. Pequeña pero apretada vía abierta en la pared de la cumbre del Ponoig, minimizando el uso de expansivos y abriendo un nuevo terreno de juego en una de las paredes mas explotadas de la comunidad.

Miguel Cebrián



El Capuchin - Macizo del Mont-Blanc

PRESIDENTE
FRANCISCO DURA SEMPERE

VICEPRESIDENTE 1º
ANTONIO GONZALEZ DAVO

VICEPRESIDENTE 2º
MANUEL AMAT CASTILLO

DIRECTOR TÉCNICO
DAVID MORA GARCÍA

SECRETARIA GENERAL
ALICIA AVENDAÑO MARIN

TESORERO
JUAN JOSE MOTOS SANCHEZ

**DIRECTOR EVAM
Y ASESORIA
BOLETÍN Y
PUBLICACIONES**

JOSÉ IGNACIO
AMAT SEGURA

**VICESECRETARIA
GENERAL**

LORENA CABRERA
CABRERA

**RESPONSABLE DE LA
CONTABILIDAD**

NURIA GÓMEZ
ALMANSA

VOCALES

**RELACIONES
INSTITUCIONALES
Y DELGADO DE
VALENCIA**

PEDRO JORGE
NOTARIO PEREA

**SEMAM,
SOCORRO,
RESCATE Y
ASESORAMIENTO
REFUGIOS**

JESUS MORENO
RUBIO

**COORDINADOR
DE SENDERISMO**

JULIAN LOPEZ
BUSQUIEL

**VOCAL PRENSA
Y WEB MASTER**

MIQUEL
GIMÉNEZ
MARTINEZ

**ESCALADA
COMPETICIÓN Y
ARBITROS**

LUCIA
FERNANDEZ
VICENTE

**VOCAL DE CLUBES
Y ASESORIA
JURIDICA**

ROGELIO GARCIA
GARCIA

**COMITÉ ACCESO
Y NATURALEZA**

ALBA SANCHEZ
ESTÉBAN

**DELEGADO DE
CASTELLON**

MANUEL PIEDRA
PRADO

TECNIFICACIÓN

**COORDINADOR
DE ALPINISMO**

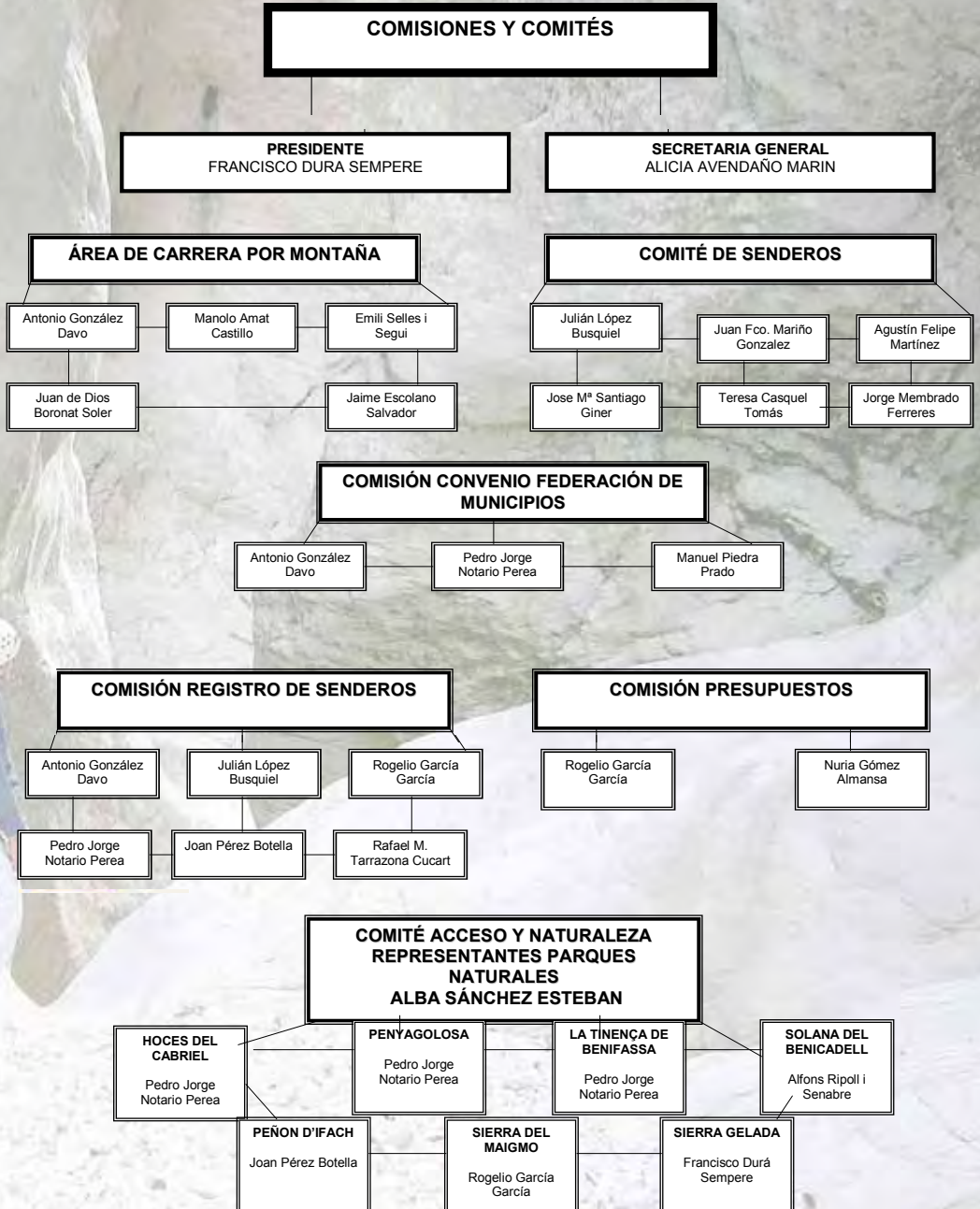
JAVIER
PALOMARES
ALFONSO

**ENTRENADOR
ESCALADA**

PEDRO PONS
ALEMAN

**SELECCIONADOR
CARRERA POR
MONTAÑA**

VICENTE PEYDRO
BERNABEU



RELACIÓN DE MIEMBROS DE LA ASAMBLEA GENERAL DE LA FEDERACIÓ D'ESPORT DE MUNTANYA I ESCALADA DE LA COMUNITAT VALENCIANA

ESTAMENTO ASOCIACIONES DEPORTIVAS

CIRCUNSCRIPCIÓN ALICANTE:

GRUP EXCURSIONISTA ALBATERANO
CLUB AMIGOS DE LA SIERRA
CENTRO EXCURSIONISTA CONTESTÁ
CENTRO EXCURSIONISTA ELDENSE
GRUP IL·LICITÀ DE MUNTANYISME
CENTRO EXCURSIONISTA DE PETRER
CENTRO EXCURSIONISTA DE XIXONA
GRUP NOVELDER DE MUNTANYISME
CENTRO EXC. CALLOSA DE SEGURA
CENTRO EXCURSIONITA DE PEGO
CLUB ALICANTINO DE MONTAÑA
CLUB DE ESCALADA Y MONTAÑA "LEÓN DORMIDO"
CLUB DEPORTIVO AITANA AVENTURA

CIRCUNSCRIPCIÓN CASTELLON

S.M. CENTRO EXCURSIONISTA CASTELLÓ
CLUB DE MONTAÑA PENYA MUR I CASTELL
CLUB DE MUNTANYISME MARATO I
MITJA CASTELLÒ — PENYAGOLOSA

CIRCUNSCRIPCIÓN VALENCIA

CLUB ALPÍ DE GANDIA
CLUB UNIVERSITARIO DE MONTAÑA

ESTAMENTO DEPORTIVAS

CIRCUNSCRIPCIÓN ALICANTE:

AMAT CASTILLO MANUEL
AVENDAÑO MARIN ALICIA
PARDO MUÑOZ FRANCISCO
GARCÍA GARCÍA ROGELIO
PEREZ BOTELLA JOAN
BARBA CANTERO REMEDIOS
MOLINA ROCAMORA PASCUALA
BELTRÁN ORTIZ ARNALDO
SANCHEZ SIMARRO ISABEL
PEYDRO BERNABEU VICENTE
BELTRÁN BARBA ARNALDO
VIDAL GIL ANTONIO
MEDINA TOBARRA FRANCISCO
CARBONELL NAVARRO FELICIANO
JUAN ALBERT MANUEL
ESTEBAN LÓPEZ SANTIAGO JOSÉ

ARENAS CARTAGENA RAFAEL
BERNAL MONTESINOS ISABEL
JUAN MARTINEZ RODOLFO

CIRCUNSCRIPCIÓN VALENCIA

CASTILLO HERRAIZ CRISTINA
MORENO RUBIO JESÚS
MARTIN MARTINEZ ANGEL
PANIZO OLLERO MANOLI
CAPELLINO GARCIA VICENT
HOYOS FUENTES JUAN VICTOR
BELTRAN BARBA MARIO
GOMEZ RUIZ M^o CANDELA
ALONSO VIDAL M^o CARMEN
VILA MONTANER GRACIA M^o
FERNANDEZ MARTIN JULIA
GONZALEZ CARDONA FCO.

CIRCUNSCRIPCIÓN CASTELLÓN

ALMELA I BLASCO FEDERICO
GARCIA FIGUEROA RAMON

ESTAMENTO TÉCNICOS/ ÁRBITROS/ENTRENADORES

CIRCUNSCRIPCIÓN ALICANTE:

IRLES RAMON LEANDRO FRANCISCO
AMAT SEGURA JOSÉ IGNACIO
LOPEZ BUSQUIEL JULIAN
MOTOS SANCHEZ JUAN JOSE

CIRCUNSCRIPCIÓN VALENCIA:

CEBRIAN MONTEAGUDO MIGUEL
NOTARIO PEREA PEDRO

CIRCUNSCRIPCIÓN ALICANTE:

BORONAT SOLER JUAN DE DIOS
DURA SEMPERE FRANCISCO
ESCOLANO SALVADOR JAIME FCO.
GONZALEZ DAVO ANTONIO
HERNANDEZ PARDO FRANCISCO
MORA GARCÍA DAVID

CIRCUNSCRIPCIÓN VALENCIA:

GIMÉNEZ MARTINEZ MIQUEL
TARRAZONA CUCART RAFAEL MIGUEL ÁNGEL
PASCUAL CONSTANTI SALVADOR

LISTADO DE LIBROS Y TRÍPTICOS DE SENDEROS DE LA C.V.

COMO ADQUIRIR UN LIBRO : Haciendo el ingreso del libro que desee en nuestra cuenta: **CAM. entrada 2090, oficina 0259, D.C. 7 N°, CTA. 0040012680** junto con el recibo del banco y sus datos personales, lo remite por e-mail a federacionv@terra.es o fax 96 543 65 70 y el libro se le enviará a su domicilio. Información: 965 43 97 47.

NOMBRE	(Federados)	(No Federados)
Centro Excursionista de Crevillente - 50 Aniversario	12,00 €	14,00 €
Avances Patológicos del Montañismo	15,00 €	17,00 €
Senderismo y Escalda de la Vega Baja del Segura	11,00 €	13,00 €
Guiá Senda Verde Valencia	10,00 €	12,00 €
El libro de los hielos	30,00 €	36,00 €
GR 7 Provincia de Castellón	9,00 €	11,00 €
Andanzas	10,00 €	12,00 €
Senderos pequeños recorridos	3,00 €	4,00 €
Trípticos senderos Valencianos Comunidad Valenciana (unidad)	1,00 €	2,00 €
Guiás de Escalada de montanejos 2007	36,00 €	38,00 €
Guias de Escalada en Alicante	23,00 €	23,00 €

base :

Record Sport

ESPECIALISTAS EN ATLETISMO Y NATACIÓN

Telf. 965 377 043 - ELDA-PETRER

e-mail: recordsport@detallsport.es

15 % dto. para federados FEMECV

LA FEDERACIÓN CONTESTA

¿Preguntas y respuestas más frecuentes sobre la Licencia Federativa?



El equipo administrativo de la Federación encargado de las licencias federativas y asuntos burocráticos nos contesta las preguntas más frecuentes que tanto el deportista que se acerca a nuestra federación se plantea, también de forma breve nos aclara de forma escueta sobre los pasos a seguir ante una lesión deportiva o accidente de montaña desde el punto de vista de atención clínica.

¿Para que sirve la Licencia Federativa?

La licencia te incluye dentro de un grupo de personas con las mismas inquietudes hacia la práctica de actividades deportivas de montaña, de esta forma la federación podrá defendernos y conseguir mejores beneficios para todos desde una línea común como colectivo.

Además te posibilita el acceso a unos servicios* y te ofrece una cobertura de lesiones y accidentes, ya sea durante los entrenamiento, competiciones de nuestras modalidades y la práctica general.



¿Es obligatorio pertenecer a algún club o asociación de montañismo para conseguir la Licencia?

No es necesario, la Ley establece la obligación de cualquier federación deportiva para acreditar mediante la licencia federativa su pertenencia a ella como deportista individual, sin tener que demostrar su pertenencia a ningún club o asociación deportiva de menor rango. En este caso la licencia se tramita directamente por la Federació d'Esports de Muntanya i Escalada de la Comunitat Valenciana. **Aún así, nosotros**

recomendamos pertenecer a un club o asociación deportiva de montaña, sobre todo si te estas iniciando en estas actividades, para poder practicar de forma progresiva y segura las actividades de montaña junto a deportistas con experiencia y veteranía.

Además debes tener en cuenta que los colectivos de montaña, como clubes y asociaciones deportivas, pueden hacer llegar con mas fuerza tus inquietudes y proyectos a las Administraciones Locales (Ayuntamientos, ...) y como no, a la misma Federación.

¿Como me puedo federar?

Te puedes federar por fax, e-mail o correo ordinario. En primer lugar se debe hacer el ingreso coincidente a la modalidad de cobertura que quieres adquirir en cualquiera de nuestras cuentas bancarias, - **CAM 2090/0259/70/0040012680** o **BANCAJA 2077/0416/79/3100185646** -, una vez hecho el ingreso enviar el justificante de este junto a los datos personales (D.N.I., Nombre y Apellidos, Fecha de nacimiento, Domicilio, Teléfono y e-mail) por cualquiera de los medios anteriores.

Existe la forma de pago por domiciliación bancaria que supone recibir la tarjeta federativa automáticamente cada año sin ningún tipo de trámites por correo ordinario en la dirección del domicilio, esta es la forma que ahora mismo esta mas aceptada y que recomendamos ya que el deportista estará federado automáticamente a partir del uno de enero del año que empiece. Piensa que fin de año y principio de año son una temporada de vacaciones y muchos montañeros aumentan sus salidas a la montaña, con lo que nos podemos quedar un periodo de tiempo de Enero sin cobertura por imprevisión, esto lo podemos evitar con esta forma de pago.

¿Existen diversas Modalidades de la Licencia federativa?

Si, se diferencian en cuanto a coberturas territoriales y edad, dando los mismos servicios según territorio donde se haya realizado la actividad montañera. Estas son:

Modalidad A: Cobertura en territorio nacional.

Modalidad B1: Cobertura en territorio nacional, la única diferencia con la modalidad es un aumento en las indemnizaciones de 3.000 €.

Modalidad B2: Cobertura en España, Europa y Marruecos.

Modalidad B3: Cobertura en Todo el mundo.

Además existen unas categorías de la Licencia según edades:

MAYOR: A partir de los 18 años.

JUVENIL: De los 14 a los 17 años.

INFANTIL: De los 0 a los 13 años.

Según modalidad y categoría los precios varían, consultadnos si no tienes claro cual es la modalidad que os interesa.

¿Qué actividades deportivas están cubiertas?

Senderismo, escalada en todas sus vertientes y modalidades, barranquismo, alpinismo, vías ferratas, carreras por montaña, esquí de travesía (fuera de estaciones de esquí), bicicleta de montaña si no es competición, excursionismo,... en principio toda actividad que se realice, o se este realizando,

con el fin de mejorar el rendimiento de vuestra faceta montañera. Quedan excluidos las lesiones o accidentes en actividades de competición fuera de nuestro ámbito federativo.

¿Qué duración tiene la licencia?

La licencia es de año natural, del 1 de enero al 31 de diciembre del año que se contrate.

¿Hay alguna forma de renovar la licencia todos los años automáticamente?

Se puede hacer la domiciliación bancaria, como antes hemos recalado, de este modo todos los años se renovaría la licencia el 1 de enero. (Ver impreso de domiciliación en la pagina WEB www.fmecv.com o en el apartado correspondiente de este boletín.

SERVICIOS QUE TE POSIBILITA EL TENER LA TARJETA FEDERATIVA

Acceso a numerosos cursos de formación de deportistas en diferentes niveles y modalidades.

Posibilidad de acceder a libros de temas relacionados con la montaña y guías de senderismo.

Descuentos especiales en los refugios de montaña a nivel nacional o internacional cuyos propietarios estén adheridos al convenio de reciprocidad de la UIAA.

Participación en todas las actividades federativas.

Precios especiales en Camping de la Federación Portuguesa de Campismo.

Posibilidad de acceder a premios y subvenciones en la participación de las diferentes competiciones de nuestra Federación, escalada y carreras de montaña.

Descuentos especiales en tiendas especializadas, albergues y estaciones de esquí concertadas.

Posibilidad de incorporación al centro de Tecnificación de Escalada y al Plan de Tecnificación de Jóvenes Alpinistas que existen en nuestra Comunidad o a nivel estatal.

Posibilidad de acceso a subvenciones y premios por actividades de tecnificación y alto rendimiento deportivo.

Derecho a descuento en la utilización de los servicios del Servei General d'Informació de Muntanya.

Posibilidades de participar en las Actividades de Juventud (encuentros de escalada, alpinismo, etc.)

Posibilidad de participar en las actividades de alpinismo organizadas por el GAME.

Posibilidad de participar en todas las actividades interterritoriales organizadas por la FEDME en colaboración con las federaciones autonómicas.

Seguro de accidentes, y rescate indispensable según zonas geográficas, en cualquiera de sus modalidades, ya sea durante su práctica en la montaña o durante el entrenamiento para estas.

PASOS A SEGUIR EN LA ATENCIÓN CLÍNICA EN CASO DE LESIÓN DURANTE ENTRENAMIENTOS O PRÁCTICA MONTAÑERA

1º CASO. ACCIDENTE DEPORTIVO ENTRENANDO O DURANTE LA PRÁCTICA MONTAÑERA –URGENCIA–

Si el accidente es grave y necesitas de los servicios de socorro debes avisar a los grupos de rescate (**teléfono Europa: 112, o también Comunidad Valenciana, Guardia Civil 650 384 091**) donde se encuentre en España o Extranjero. Estos seguirán su protocolo de desplazamiento preventivo al hospital más cercano.

Si vamos por nuestros medios pero de urgencia, esta primera asistencia puede ser en el hospital de la S.S. o centro clínico más cercano al lugar del accidente, pero acordaros que hay que decir desde el primer momento que tenemos seguro deportivo (Mutualidad General Deportiva) y nos hagan el parte de urgencia correspondiente.

Una vez ingresado deberemos ponernos en contacto con la Mutualidad Deportiva, para esto tenemos dos formas, una a través de la línea telefónica cuyo número de URGENCIAS aparece en el reverso de la tarjeta federativa o por línea INTERNET en la pagina web: <http://www.mgd.es> donde nos explicarán la actuación administrativa y forma del traslado del accidentado a un centro concertado para su ingreso o tratamiento no urgente. Lo mismo para traslado de lesionados a nuestro domicilio.

Siempre que tenga cualquier tipo de accidente debe llamarse a la Federación y solicitar un comunicado de accidentes que le será remitido a su domicilio.

2º CASO. ACCIDENTE DEPORTIVO ENTRENANDO O DURANTE LA PRÁCTICA MONTAÑERA – NO URGENTE–

Aquí se concentran la mayoría de accidentes no graves durante entrenamientos en la montaña pero no requieren de una atención de urgencia.

Llamar a la federación en horario de oficinas (965439747) para pedir el parte de accidentes, antes de siete días, el cual se remite por correo a vuestro domicilio, se da parte a la Mutualidad Deportiva y se solicita cita con el medico que se necesite dentro de los concertados en el territorio de la Comunidad o el resto de España.

Recuerda que siempre que tu accidente deportivo, requiera rescates, desplazamiento, traslados etc..., conserves toda la documentación que te den en original, por si te la requiere la aseguradora.

En caso de necesitar ser evacuado llamar al 112 (Centro de emergencia) y actuar según procedimiento adecuado para el rescate. Consultar para esto nuestra hoja WEB –www.fmecv.com– o el boletín Nº 4.



DOMICILIACIÓN LICENCIA FEDERATIVA



DATOS

Nombre

Apellidos

Fecha de nacimiento

Dirección C.P.

Población Provincia

Teléfono D.N.I.

Club

Correo electrónico

DOMICILIACIÓN BANCARIA

Entidad	Oficina	D.C.	Nº de Cuenta
— — — — /	— — — — /	— — /	— — — — — — — — /

Entidad Bancaria

Domicilio Población

Autorizo el cargo en la cuenta indicada de: (marcar con una cruz)

OPCIÓN 1: Licencia

OPCIÓN 2: Licencia + 11 €

OPCIÓN 1: El importe a domiciliar será únicamente el de la licencia deportiva que se desee, siempre y cuando sea socio de un club de montaña y quiera que en su licencia aparezca el nombre de su club (indicar el nombre del club).

Nota: La licencia deportiva será remitida al club correspondiente.

OPCIÓN 2: En este caso el importe a domiciliar será el de la licencia deportiva más 11€, sea o no socio de un club de montaña y quiera recibir la licencia deportiva en su domicilio.

NOTA: "De conformidad con la normativa de Protección de Datos Personales le informamos que Ud., nos autoriza a comunicar los datos que nos facilita para ser incluidos en unos ficheros automatizados cuya titularidad corresponde a la FEDME y a la FEMECV con la finalidad de federarse y de recibir información general sobre los servicios, promociones y actividades relacionadas con las mismas. Le informaremos también que podrá ejercer sus derechos de acceso, rectificación y supresión mediante una comunicación dirigida a FEDME c/. Floridablanca, 84, 08015 Barcelona y a la FEMECV c/. Mariano Luña, 9 03201 Elche".


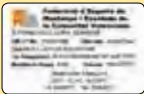
Firma de el/los Titular/es

En, a de de 200.....

ESTE IMPRESO DEBE SER REMITIDO A LA F.E.M.E.C.V.





TABLA DE COBERTURAS DE LA LICENCIA FEDERATIVA	A	B1	B2	B3
	 	Básicas España	Mejoras sobre A España	Europa y Marruecos
Asistencia Médico-Quirúrgica-Sanatorial	ILIMITADA	ILIMITADA	ILIMITADA	ILIMITADA
Asistencia farmacéutica en régimen hospitalario	ILIMITADA	ILIMITADA	ILIMITADA	ILIMITADA
Asistencia en régimen hospitalario concertado de los gastos de prótesis y material de osteosíntesis	ILIMITADA	ILIMITADA	ILIMITADA	ILIMITADA
Rehabilitación (Previa autorización M.G.D.)	ILIMITADA	ILIMITADA	ILIMITADA	ILIMITADA
Resonancia magnética Nuclear. Previa autorización de los Servicios Médicos Centrales de la M.G.D.	INCLUIDA	INCLUIDA	INCLUIDA	INCLUIDA
Asistencia Médico-Quirúrgica-Farmacéutica y Sanatorial, en accidentes ocurridos en el extranjero	EXCLUIDO	EXCLUIDO	6.000 €	6.000 €
Indemnizaciones por pérdidas anatómicas y/o funcionales	S/ BAREMO	S/ BAREMO	S/ BAREMO	S/ BAREMO
Auxilio al fallecimiento en la práctica deportiva por causa directa del accidente deportivo	7.500 €	12.000 €	12.000 €	12.000 €
En el caso de fallecimiento de menores de 14 años. La indemnización será en concepto de gastos de sepelio	2.250 €	2.250 €	2.250 €	2.250 €
Auxilio al fallecimiento en la práctica deportiva sin causa directa del accidente deportivo	1.800 €	1.800 €	1.800 €	1.800 €
Mordeduras de animales y picaduras de insectos, incluido el fallecimiento por tales causas. Hasta un máximo de...	3.000 €	3.000 €	3.000 €	3.000 €
Gastos originados por adquisición de material ortopédico. (Según condicionado general de la póliza)	70% P. V. P.	70% P. V. P.	70% P. V. P.	70% P. V. P.
Gastor originados en odonto-estomatología por accidentes deportivo. Hasta...	240 €	240 €	240 €	240 €
Gastos de traslado o evacuación desde el lugar del accidente hasta su hospitalización en el Centro Concertado más próximo.	ILIMITADO	ILIMITADO	ILIMITADO	ILIMITADO
Gastos de alojamiento de un familiar, en caso de fallecimiento por accidente deportivo en territorio del Estado Español, hasta 30€/día, máximo CINCO DÍAS , previa presentación de las facturas.	EXCLUIDO	INCLUIDO	INCLUIDO	INCLUIDO
Gastos de desplazamiento de un familiar en caso de fallecimiento por accidente deportivo en territorio del Estado Español, hasta 300€ , previa presentación de las facturas correspondientes.	EXCLUIDO	INCLUIDO	INCLUIDO	INCLUIDO
Gastos de alojamiento de un familiar, en caso de fallecimiento por accidente deportivo en el extranjero, hasta 30€/día, máximo CINCO DÍAS , previa presentación de las facturas.	EXCLUIDO	EXCLUIDO	INCLUIDO	INCLUIDO
Gastos de desplazamiento de un familiar en caso de fallecimiento por accidente deportivo en el extranjero, hasta 6.000€/día , previa presentación de las facturas correspondientes.	EXCLUIDO	EXCLUIDO	INCLUIDO	INCLUIDO
Gastos de rescate en el extranjero, búsqueda, traslado y/o repatriación de deportistas, hasta 12.000€, por el conjunto total de los tres apartados y de todos los deportistas implicados en el mismo siniestro previa presentación de las facturas correspondientes.	EXCLUIDO	EXCLUIDO	INCLUIDO	INCLUIDO
Responsabilidad Civil. Límite anual por todos los siniestros cons sublímites de 150.000€	600.000 €	600.000 €	600.000 €	600.000 €

CUADRO MEDICO COMUNIDAD VALENCIANA

POLICLINICA ELDA	diagnóstico	ELDA	ALC	Calle Don Quijote, 1	0360965380136
HOSPITAL INTERNACIONAL MED	hospitales	ALICANTE	ALC	Avda. de Denia, 78	0301965162200
HOSPITAL DE LEVANTE	hospitales	BENIDORM	ALC	Calle Dr. Ramon y Cajal, 7	0350966878787
DR. D. MANUEL BALLESTER HE	med.deporati	TORREVEJIA	ALC	Palacio Deportes Infanta Crist	0318965707713
CLINICA MEDICALBATERA	poliic.urgen	ALBATERA	ALC	Calle Juan Carlos I, 87 bajo	0344965486784
SANATORIO SAN JORGE	poliic.urgen	ALCOY	ALC	Calle Oliver, 55	038096530400
CENTRO MEDICO DENIA	poliic.urgen	ALICANTE	ALC	Calle Beniamunt, 1 bajo	0370965787991
CLINICA MAR MEDITERRANEO	poliic.urgen	ALICANTE	ALC	Calle Pintor Cabrera, 26	0300965125120
CLINICA CADE	poliic.urgen	ALICANTE	ALC	Calle Ntra. Sra. De Monserrate	0316966781711
ASOCIACION MEDICA MEDISUP	poliic.urgen	BENIDORM	ALC	Avda. Aiguera, 5	0350966800900
POLICLINICA EL PLA	poliic.urgen	ELCHE	ALC	Calle Gabriel Mirá, 25	0320965443133
CLINICA DR. JORDA	poliic.urgen	ELDA	ALC	Calle Hilarión Eslova, 17-8	0340965545189
CENTRO MEDICO JAVEA	poliic.urgen	JAVEA	ALC	Avda. Estacion, 49-8	0373965794078
CLINICA VIRGEN DEL PILAR	poliic.urgen	ORIHUELA	ALC	Calle Antonio Seguros, 6	0330966736916
CLINICA JOTESA	poliic.urgen	ORIHUELA	ALC	Calle Limón, 1-entresuelo	0330966340066
CENTRE MEDIC LA PAU	poliic.urgen	PEGO	ALC	Calle Sant Rafael, 67	0378966402132
CLINICA VIRGEN DEL PILAR	poliic.urgen	PILAR HORAD.	ALC	Calle Triana, 14	0319966766160
CLINICA JAIME I	poliic.urgen	S. LAZARO - V	ALC	Calle San Sebastian, 19	0340966154093
CENTRO ASISTENCIAL 1º DE M	poliic.urgen	S.VTE RAS	ALC	Avda. 1º de Mayo, 22-24	0349965676545
CLINICA JAIME I	poliic.urgen	TORRELLANO	ALC	Calle Marie Curie, 24	0302966651015
HOSPITAL SAN JAIME	poliic.urgen	TORREVEJIA	ALC	Parlido de la Loma, s/n	0318966921313
CENTRO MEDICO DELFOS	poliic.urgen	VILLENA	ALC	Piazza del Rollo, 5	0340965807345
CLINICA MEDICALBATERA	rehabilitac	ALBATERA	ALC	Calle Juan Carlos I, 87 bajo	0344965486784
CLINICA FCO VILAPLANA FERR	rehabilitac	ALCOY	ALC	Calle Cid, 10	0380965335211
CLINICA FRANCISCO LLEDO	rehabilitac	ALICANTE	ALC	Calle Medica Pausal Perez, 36	0300965203088
HOSPITAL INTERNACIONAL MED	rehabilitac	ALICANTE	ALC	Avda. de Denia, 78	0301965162200
FISICALIA, CIRO DE FISIOTER	rehabilitac	ALICANTE	ALC	Avda. Salamanca, 15 entlo	0300965921727
SAN BLAS SALUD	rehabilitac	ALICANTE	ALC	Calle Padre Recaredo de los Rí	0300965923813
CLINICA CEADE	rehabilitac	ALMORADI	ALC	Calle Ntra. Sra. De Monserrate	0316966781711
CENTRO MEDICO ASPE	rehabilitac	ASPE	ALC	Calle Santa Teresa, 5 bajo dcha	0368965494700
CENTRO FISIOTERAPIA KINEAS	rehabilitac	ASPE	ALC	Calle Medico Antonio Pavia, 11	0380965494113
ASOCIACION MEDICA MEDISUP	rehabilitac	BENIDORM	ALC	Avda. Aiguera, 5	0350966800900
CENTRO FISIOTERAPIA BIGAST	rehabilitac	BIGASTRO	ALC	Calle Moreal, 12-entlo - 1º iz	0338965350208
CLINICA KINES	rehabilitac	DENIA	ALC	Avda. Juan Chabos, 3-1º-pta 4	03470965785654
FISIOASISTENCIA ELCHE	rehabilitac	ELCHE	ALC	Calle Mestre Serrano, 21 B	0320965446673
FISIOTERPIA BAEZA	rehabilitac	ELCHE	ALC	Calle Escultor Capuz, 15-bajo	0320965455725
POLICLINICA NTRA.SRA. ASUN	rehabilitac	ELCHE	ALC	Calle Antonio Machado, 47	0320966363095
FISY FISIOTERAPIA	rehabilitac	ELDA	ALC	Calle Manuel Mestre, 40	0360965140188
FISIOTERAPIA FCO MOLINA PA	rehabilitac	MONOVAR	ALC	Calle Ronda de la Constitucion	0364965472718
CLINICA VIRGEN DEL REMEDIO	rehabilitac	NOVELDA	ALC	Calle Virgen del Remedio, 36	0366965605627
LEO DE JONG FISIOTERAPEUTA	rehabilitac	ONDARA	ALC	Calle Seguria, 1-2º-pta 3	0376965312970
CENTRO REYMA	rehabilitac	ORIHUELA	ALC	Calle Lavatorio, 5 bajo Edif.H	0333966742321
CLINICA VIRGEN DEL PILAR	rehabilitac	ORIHUELA	ALC	Calle Antonio Seguros, 6	0330966736917
CLINICA JOTESA	rehabilitac	ORIHUELA	ALC	Calle Limón, 1-entresuelo	0330966340066
CENTRE MEDIC LA PAU	rehabilitac	PEGO	ALC	Calle Sant Rafael, 67	0378966402132
CLINICA MEDIC-SPORT	rehabilitac	PETREL	ALC	Calle Colon, 14	0361965372067
CLINICA VIRGEN DEL PILAR	rehabilitac	PILAR HORAD.	ALC	Calle Triana, 14	0319966766160
CLINICA JAIME I	rehabilitac	S. LAZARO - V	ALC	Calle San Sebastian, 19	0340966154093
CENTRO ASISTENCIAL 1º DE M	rehabilitac	S.VTE DEL RA	ALC	Avda. 1º de Mayo, 22-24	0349965676545
CLINICA JAIME I	rehabilitac	TORRELLANO	ALC	Calle Marie Curie, 24	0302966651015
FISIOTERPIA ROCAS	rehabilitac	TORREVEJIA	ALC	Calle Gumersindo, 49	0318965703075
FISIOTERAPIA MONICA BORRAS	rehabilitac	VILLAJUYOSA	ALC	Calle Juan Carlos I, 13	0357965892921
CLINICA JOSE GARCIA HERNAN	rehabilitac	VILLENA	ALC	Calle Gran Capitan, 22-bajo	0340965800815
DR. D. JOSE ANTONIO RUBIO	traumatolog	ALCOY	ALC	Calle Pasaje Figuerola Alberts	0380965545189
DR. D. ANTONIO CALDERON AR	traumatolog	ALICANTE	ALC	Avda. de Denia, 78	0301965162200
DR. D. ANDRES LAJARIAN ORTU	traumatolog	ALICANTE	ALC	Avda. de Denia, 78	0301965162200
DR. D. FERNANDO JORDA GISB	traumatolog	ALICANTE	ALC	Calle Hilarión Eslova, 17-8	0340965391764
HOSPITAL DE LA RIBERA	hospitales	AIZIRA	VAL	Ctra. Corbera, km 1, s/n	4640962458100
HOSPITAL 9 DE OCTUBRE	hospitales	VALENCIA	VAL	Avda. Valle de la Ballestera,	4602963897700
HOSPITAL CASA DE SALUD	hospitales	VALENCIA	VAL	Calle Dr. Manuel Candela, 41	4602963897700
INSTITUTO MEDICINA DEL DEP	poliic.urgen	VALENCIA	VAL	Paseo Petixino, 42	4600963613062
CLINICA NTRA. SRA. DE LA S	poliic.urgen	XATIVA	VAL	Avda. de la Ribera, s/n	4680962273925
FISIOMED	rehabilitac	ALBAIDA	VAL	Avda. La Fira, 13	4687962910551

- MUTUALIDAD GENERAL DEPORTIVA

FISIOTERAPIA ELISABETH BOR	rehabilitac	ALBERIC	VAL	Calle Palletter, 8 - bajo	4629642442204
CLINICA ORCUS	rehabilitac	ALZIRA	VAL	Avda. Luis Suñer, 19 - bajo	4640964201833
CLINICA BOU	rehabilitac	BENIPARELL	VAL	Calle Alqueria, s/n P. Industr	4646961213581
CLINICA SANCHO LLORENS	rehabilitac	CANALS	VAL	Avda. Cortes Valencianes, 102	4665962294303
CLINICA MARIA ARBONA GARCÍ	rehabilitac	CARLET	VAL	Calle Corbella, 28 - bajo	4624962994688
CLINICA JAIME I	rehabilitac	CATARRROJA	VAL	Calle Ramon y Cajal, 36-bajo	4647961262731
CENTRO MEDICO BOU	rehabilitac	CATARRROJA	VAL	Calle 31 - Poligono Industrial	4647961273452
FISIOTERAPIA RICARDO FENOL	rehabilitac	CULLERA	VAL	Calle Horts, 1- 3º - 5º	4640961723600
FERSALUD GANDIA	rehabilitac	GANDIA	VAL	Calle Ciudad de Barcelona, 29	4670962872649
CLINICA REHABILITACION ROC	rehabilitac	GANDIA	VAL	Calle Guardamar, 25	4670962877418
CENTRO MEDICO ELJANA	rehabilitac	L' ELJANA	VAL	Calle Benisano, 11-bajo	4618961656404
CENTRO MEDICO RAMON Y CAJA	rehabilitac	MANISES	VAL	Calle Ramon y Cajal, 16	46494961545696
CENTRO MEDICO BOU	rehabilitac	MASSAMASSA	VAL	Calle Concepcion Arend, 6	4647961251995
SERMESA	rehabilitac	MSLATA	VAL	Calle Mayor, 10 - bajo	4629963134111
FERSALUD OLIVA	rehabilitac	OLIVA	VAL	Calle Tirant lo Blanc, 9	4678962837679
MIEMED	rehabilitac	ONTIENENTE	VAL	Calle Místico Vicente Rodrig.	4687962910551
CENTRO MEDICO PICANYA	rehabilitac	PICANYA	VAL	Calle Senyera, 21	4621961590439
FISIOCLINIC	rehabilitac	PICASSENT	VAL	Calle Aureli Guaita Martorell	4622961241616
CLINICA JAIME I	rehabilitac	PUERTO DE S.	VAL	Calle Talleres, 17	4652962698134
CLINICA ANTARES (PASARELA)	rehabilitac	PUERTO DE S.	VAL	Calle Barroca, 14	4652962680845
CLINICA JAIME I	rehabilitac	PUZOL	VAL	Calle El Gid, 37	4653961462693
CLINICA MADRID	rehabilitac	REQUENA	VAL	Calle General Pereira, 44	4640962304004
CENTRO MEDICO VALL	rehabilitac	REQUENA	VAL	Calle Vall, 18	4641961702096
CLINICA DRA. BONOMAD	rehabilitac	TABERNES V.	VAL	Avda. Germanies, 6	4676962822984
CENTRO MEDICO ASISTENCIAL	rehabilitac	TABERNES V.	VAL	Calle Gran Via Germanies, 29	4676962823148
CLINICA RODUS	rehabilitac	TAVERNES BL.	VAL	Calle Ramón Muntaner, 10	4601961869400
CLINICA MONTECARLO	rehabilitac	TORRENT	VAL	Calle Pais Valencià, 21 - 1º	4609961570203
CLINICA GARBI	rehabilitac	TORRENT	VAL	Calle Padre Mendez, 80	46490961566680
CLINICA TURIS	rehabilitac	TURIS	VAL	Calle Ramon y Cajal, 6	4638962526258
CENTRO MEDICO MADRID	rehabilitac	UTIEL	VAL	Calle San Ferrnand, 29 - 1º	46390962171338
CLINICA DR. RUS	rehabilitac	VALENCIA	VAL	Avda. Blasco Ibañez, 120-pta	34602963723501
C. T. D. Ctra. Traumatolog	rehabilitac	VALENCIA	VAL	Calle Albarce, 23 - entlo	4600963418197
CEMER	rehabilitac	VALENCIA	VAL	Avda. Campanar, 57	4600963401171
CLINICA MEDICINA DEPORTIVA	rehabilitac	VALENCIA	VAL	Calle Dr. Vicente Zarog, 1	4600962639818
INSTITUTO MEDICINA DEL DEP	rehabilitac	VALENCIA	VAL	Paseo Petixino, 42	4600963613062
FINVASA	rehabilitac	VALENCIA	VAL	Calle Juan Ramón Jime, 28	4600963732453
CLINICA CRISTO DE LA PALMA	rehabilitac	XATIVA	VAL	Calle San Frances, 19 B	4680962273925
CLINICA NTRA. SRA. DE LA S	rehabilitac	XATIVA	VAL	Avda. de la Ribera, s/n	4640962287326
DR. D. RAFAEL PLAZA DELGADO	traumatolog	TORRENT	VAL	Avda. Pais Valencia, 27	4690961573839
DR. D. ENRIQUE GASTALDI OR	traumatolog	VALENCIA	VAL	H.9 de Octubre consulta 1	4601963462487
DR. D. ALFONSO JIMENEZ FERN	traumatolog	VALENCIA	VAL	Calle Albuixech, 29 - 1º	466096263691177
DR. D. IGNACIO MUÑOZ CRIAD	traumatolog	VALENCIA	VAL	Calle Dr. Manuel Candela, 41	4602963897700
DR. ANTONIO RUS COMOPER	traumatolog	VALENCIA	VAL	Avda. Blasco Ibañez, 120-pta	34602963723501
DR. D. ROBERTO COLMERO I G	traumatolog	XATIVA	VAL	Calle San Frances, 19 B	4680962273925
HOSPITAL REY DON JAIME	hospitales	CASTELLON	CAS	Santa Teresa Rosa Molas, 25	4620962298300
CENTRO MEDICO DRA. SOSPEDR	poliic.urgen	BENICARLO	CAS	Calle Peníscola, 28 - entlo	1258964460470
CLINICA NOVA SALUT	poliic.urgen	CASTELLON	CAS	Calle Cronas Reves, 33	1200964260568
CLINICA MARINA D'OR	poliic.urgen	CASTELLON	CAS	Calle Carraque, 35-37-entlo	1200964222077
CLINICA MEDEFES	poliic.urgen	VILA REAL	CAS	Calle Pere Gil, 7	1254964523494
CENTRO MEDICO DRA. SOSPED	rehabilitac	BENICARLO	CAS	Calle Peníscola, 28 - entlo	1258964460470
CLINICA MANUEL GRANELL GAL	rehabilitac	BURRIANA	CAS	Calle Barraquet, 18	1253964512597
CLINICA NOVA SALUT	rehabilitac	CASTELLON	CAS	Calle Cronas Reves, 33	1200964260568
CENTRO REHABILITACION CAST	rehabilitac	CASTELLON	CAS	Calle Republica Argentina, 11	1200964257331
CLINICA INMACULADA PUIG	rehabilitac	CASTELLON	CAS	Calle Enmig, 29	1200964207807
CLINICA FISIOTERAPIA ELENA	rehabilitac	CASTELLON	CAS	Calle Alcanic, 30	1200964225018
CENTRO RECUPERACION ENSE	rehabilitac	CASTELLON	CAS	Calle Ensenada, 33 - A	1200964260559
CLINICA JAIME I	rehabilitac	LA VALL D' UI	CAS	Avda. Jaime I, 37	1260964690102
CLINICA MEDEFES	rehabilitac	VILA REAL	CAS	Calle Pere Gil, 7	1254964523494
CENTRO DE MEDICINA FISICA	rehabilitac	VILA REAL	CAS	Avda. de Cadre, 30	1254964530053
DR. D. JOSÉ MONZOWIS GALÁN	traumatolog	CASTELLON	CAS	Calle Enmedio, 84 2ºB	1200964220306
DR. D. ISMAEL GARCIA ACOST	traumatolog	CASTELLON	CAS	H.Rey D. Jaime-Sta. T. Mola	1200964226000
DR. D. ROBERTO LOPEZ FERN	traumatolog	CASTELLON	CAS	H.Rey D. Jaime-Consulta 9	1200964696921
DR. D. ISMAEL GARCIA ACOST	traumatolog	VILA REAL	CAS	Calle Polo de Bernabé, 3	1254610406494

ACTIVIDADES FEDERATIVAS 2010

CAMPEONATO AUTONÓMICO DE BLOQUE CENTRO EXCURSIONISTA TAVERNES DE LA VALLDIGNA	Escalada 20 de Febrero
COMPETICIÓN DEL GRUPO LEVANTE UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE VALENCIA	1 de Marzo
CAMPEONATO PROVINCIAL DE ALICANTE DE BLOQUE CLUB DEPORTIVO D'ESCALADA FORADA	17 de Abril
CAMPEONATO AUTONÓMICO DE ESCALADA DE VELOCIDAD CLIMBING CLUB "EL ALTET"	24 de Abril
RALLY 12 HORAS DEL PEÑÓN D'IFACH CLUB ALPÍ GANDIA	22 de Mayo
CAMPEONATO PROV. DE CASTELLÓN DE ESCALADA DE DIFICULTAD CLUB DESPLOME	26 de Junio
CAMPEONATO PROV. DE ALICANTE DE ESCALADA DE DIFICULTAD CLUB EXCURSIONISTA TOSSAL	25 de Septiembre

Carreras por montaña

1ª PRUEBA DEL CAMPEONATO DE LIGA DE CARRERA POR MONTAÑA S.M. CLUB ATLETISMO MARATÓN DE CREVILLENTE - CLUB DE MONTAÑA ACCLIVIS	7 de Febrero
2ª PRUEBA DEL CAMPEONATO DE LIGA DE CARRERA POR MONTAÑA S.M. GRUPO ESPELEOLÓGICO GATENSE	21 de Febrero
3ª PRUEBA DEL CAMPEONATO DE LIGA DE CARRERA POR MONTAÑA CENTRE EXCURSIONISTA PENYA ROJA	7 de Marzo
CAMPEONATO ABSOLUTO Y POR CLUBES DE CARRERA POR MONTAÑA CLUB MUNTANYISME PENYA MUR I CASTELL	18 de Abril
COPA ESPAÑA - X FONS DE LA TARDOR - LA VALL D'UIXÓ CENTRE EXCURSIONISTA LA VALL D'UIXÓ	26 de Septiembre
CAMPEONATO DE CARRERA POR MONTAÑA - KILÓMETRO VERTICAL UNIÓN EXCURSIONISTA DE ELCHE	7 de Noviembre

CAMPEONATO AUTONÓMICO DE ORIENTACIÓN CENTRO EXCURSIONISTA DE VILLENA	Orientación 31 de Octubre
--	-------------------------------------

Marchas y campamentos

EL DÍA DEL SENDERISTA CLUB MONTAÑA REDOVAN	28 de Febrero
TRAVESÍA Y PERNOCTA - CENTRO MONTAÑISTA DE SALINAS - CLUB NATIVOS CENTRO EXCURSIONISTA ELDENSE - CENTRO EXCURSIONISTA DE VILLENA	15 y 16 de Mayo
CAMPAMENTO TERRITORIAL DE VALENCIA S.M. GRUP MUNTANYA VALLDIGNA	22 y 23 de Mayo
MARCHA DE VETERANOS DE LA COMUNIDAD VALENCIANA CENTRE EXCURSIONISTA CONTESTA	29 y 30 de Mayo
CAMPAMENTO TERRITORIAL DE ALICANTE GRUPO MONTAÑA CALLOSA DE SEGURA	12 y 13 de Junio
DÍA DE LA MONTAÑA LIMPIA CLUB NOVELDER DE MUNTANYISME	5 de Septiembre
CAMPAMENTO TERRITORIAL DE CASTELLÓN CLUB MARATÓ I MITJÀ DE CASTELLÓ - PENYAGOLOSA	18 y 19 de Septiembre
CAMPEONATO DE LA COMUNIDAD VALENCIANA DE REGULARIDAD CENTRO EXCURSIONISTA PETRER	13 y 14 de Noviembre

ENDURANCE CLIMBING 2010 VENTS DE MUNTANYA	Otras actividades 7 de Marzo
---	--

ASAMBLEA GENERAL FEMECV UNIVERSIDAD DE ELCHE	Reuniones 19 de Junio
--	---------------------------------

REUNIÓN DE PRESIDENTES Y ASOCIACIONES C.M. AMICS VOLTA AL TERME FONDEGUILLA	16 de Octubre
---	---------------

LICENCIA FEDERATIVA



- Descenso de Barrancos
- Alpinismo y esquí de montaña
- Escalada en todas sus modalidades
- Carreras por montaña
- Senderismo
- Campamentos
- Escalada en rocódromos
- Vías Ferratas
- Competiciones de Escalada Deportiva
- Campeonatos de escalada
- Descuento en refugios de Montaña
- Actividades de la Escuela Valenciana de Alta Montaña y de la Escuela Española de Alta Montaña
- Competiciones de Esquí de Montaña
- Encuentro de Jóvenes en verano e invierno

Con la cual se organizarán los deportes de montaña:

Además de las actividades en las que puedes participar, tienes un seguro que te cubre en caso de lesión o accidente deportivo por medio de la Mutualidad General Deportiva.

Puntos de información:

Tel.: 96 543 97 47 – Fax 96 543 65 70 Móvil: 637 859 376

Apartado de Correos 3 – Carrer Marià Lluïna, 9 – 03201 ELX

<http://www.femecv.com> e-mail: federacionv@terra.es

LICENCIAS FEDERATIVAS AÑO 2010

	M.G.D	R.C.	FEDME	FEMECV	TOTAL
A. PRESTACIONES BÁSICAS (SOLO ESPAÑA)					
MAYORES	21,80 €	0,45 €	10,65 €	20,80 €	53,70 €
JUVENILES	21,80 €	0,45 €	5,60 €	12,20 €	40,05 €
INFANTILES	15,25 €	0,45 €	1,20 €	5,63 €	22,53 €
B. PRESTACIONES BÁSICAS Y COMPLEMENTARIAS SEGÚN CONVENIO					
B/1 SOLO TERRITORIO NACIONAL					
MAYORES	41,80 €	0,45 €	10,65 €	20,80 €	73,70 €
JUVENILES	41,80 €	0,45 €	5,60 €	12,20 €	60,05 €
INFANTILES	29,25 €	0,45 €	1,20 €	5,63 €	35,53 €
B/2 LICENCIA DEPORTIVA PARA ESPAÑA, EUROPA Y MARRUECOS					
MAYORES	69,60 €	0,45 €	10,65 €	20,80 €	101,50 €
JUVENILES	69,60 €	0,45 €	5,60 €	12,20 €	87,85 €
INFANTILES	69,60 €	0,45 €	1,20 €	5,63 €	76,88 €
B/3 LICENCIA DEPORTIVA PARA ESPAÑA Y RESTO DEL MUNDO					
MAYORES	97,45 €	0,45 €	10,65 €	20,80 €	129,35 €
JUVENILES	97,45 €	0,45 €	5,60 €	12,20 €	115,70 €
INFANTILES	97,45 €	0,45 €	1,20 €	5,63 €	104,73 €

Para conocer otras coberturas y prestaciones según tipo llamar al teléfono **96 543 97 47** o consultar la

WEB: www.femecv.com

Cualquier ampliación solicitada llevará un recargo de 5 euros.

Para realizar tus ingresos las cuentas de esta Federación son:

CAM: Entidad 2090 Ofic. 0259 D.C. 70 N° Cta. 0040012680

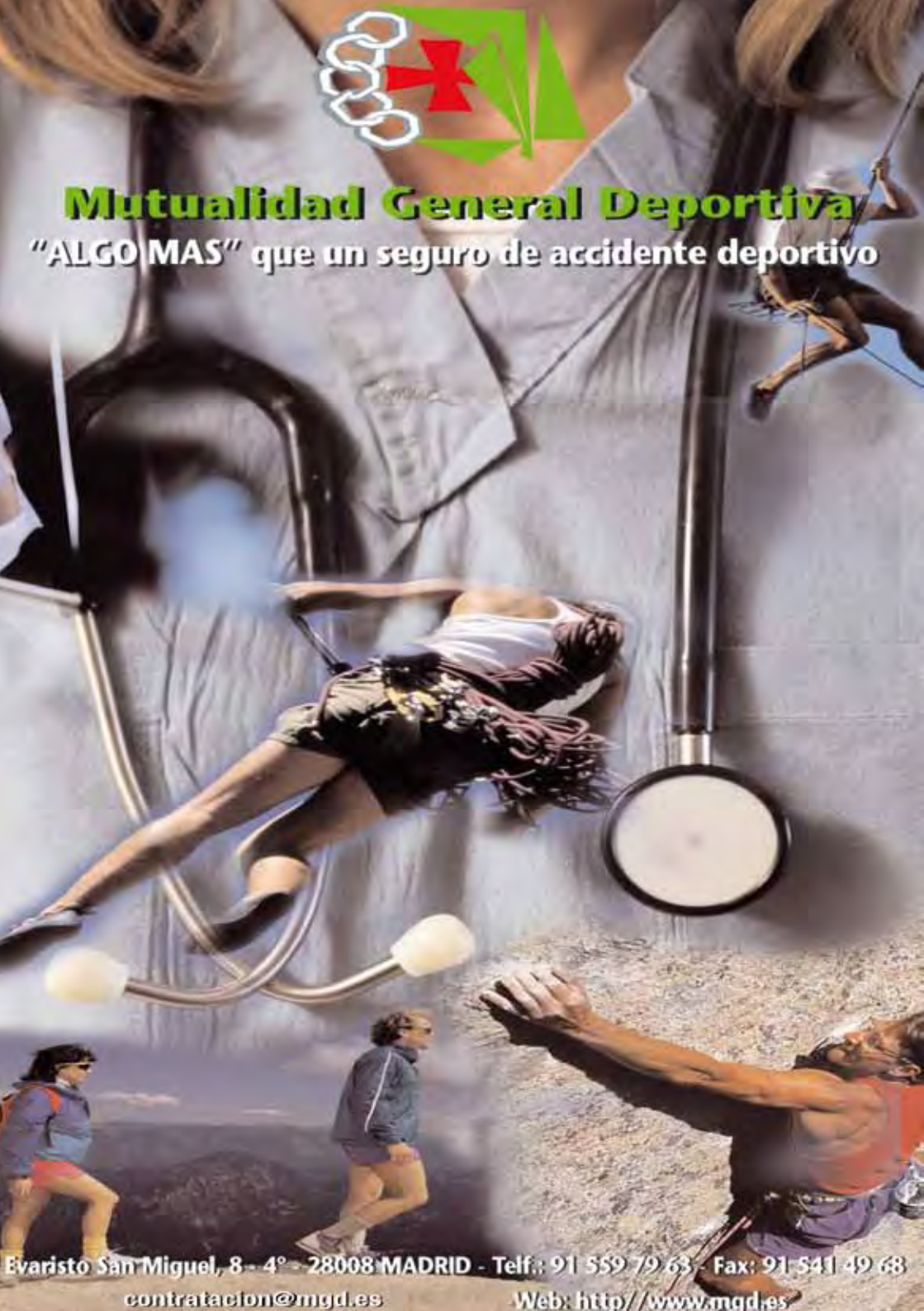
BANCAJA: Entidad 2077 Ofic. 0416 D.C. 79 N° Cta. 3101185646

RECUERDA QUE PUEDES DOMICILIAR EL PAGO DE TU LICENCIA A TRAVÉS DE TU BANCO



Mutuallidat General Deportiva

"ALGO MAS" que un seguro de accidente deportivo



Evaristo San Miguel, 8 - 4º - 28008 MADRID - Telf.: 91 559 79 63 - Fax: 91 541 49 68

contratacion@mgd.es

Web: <http://www.mgd.es>