

Primers auxilis en muntanya
La farmaciola bàsica
Seguretat FEMECV



Rafael Cebrian
La arquitectura de
la piedra en seco

Carles Ferris
i Carlos Mansanet
Cims nets



Ana Azpilicueta
LES UNES BONES ALIANÇES SÓN BASTANTS.
#CorpoCABRAS

Nº 002 DESEMBRE 2021

Cims

ENTREVISTA

Anna Blanco y Carmen González-Meneses

La montaña, sanación y superación

Ana Olmos

MEDIO AMBIENTE

Cimas singulares

F. Javier Sánchez Gutiérrez

TERRITORI, PAISATGE I PATRIMONI

Antics camins a Forcall

Recuperació i posada en valor de l'antiga xarxa de camins a Forcall

Ximo Segura

SEGURIDAD

Errores comunes

10 Errores comunes previos al accidente en montaña

Pedro Carrasco Jiménez

MARXA NÒRDICA

Primers passos

Tot el que necessites saber per a començar

Paco Maldonado

Tècnics esportius

Escola Valenciana d'Alta Muntanya



FEMECV

Federació d'Esports
de Muntanya i Escalada
de la Comunitat Valenciana



**GENERALITAT
VALENCIANA**
Conselleria d'Esports i
Turisme Valencià

**SEMPRE
TEUA**

La teua llengua

Sumario



Fotografía de portada "Barranc del Salt o de Fleix". Miguel Santamaria

Página	
5	Editorial <i>Editorial</i>
7	En el objetivo <i>En l'objectiu</i>
9	Opinión <i>Opinió</i>
10	Antics camins al Forcall
16	10 Errores comunes previos al accidente en montaña
24	In memoria: Carlos Tudela Coret
30	Crucigrama <i>Mots endreuats</i>
32	La arquitectura de la piedra en seco
41	Ventajas de federarse
46	In memoria: José Soler Carnicer
50	Cimas singulares
59	Técnicos deportivos
64	La montaña, sanación y motivación
72	Muntanyes valencianes, cims nets
80	Primeros auxilios: El botiquín básico en montaña
84	Humor gráfico
85	Libros <i>Llibres</i>
88	La EVAM. Formación y montaña
94	Marcha nórdica: primeros pasos
99	Guía comecial. Descuentos FEMECV

002 Cims

Cims

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



FEMECCV

Federació d'Esports de Muntanya i Escalada de la Comunitat Valenciana

Número 002
València, a 15 de desembre de 2020

Direcció · *Direcció*

Manil Raga, Ana Olmos.

Equipo de redacción y diseño · *Equip de redacció i disseny*

José Luis Ibáñez, Paül Peralta, Miguel Santamaría, Manil Raga, Ana Olmos, Joan Andreu.

Han colaborado en este número

Han col·laborat en aquest número

Íñigo Ayllón Navarro, Paco Raga, Ximo Segura, Pedro Carrasco Jiménez, Amigos y compañeros de cordada de Carlos Tudela, Rafael Cebrián Gimeno, Carlos Ferris, Paco Tomás, Fco. Javier Sánchez Gutiérrez, Juanan Marín Marugán, L'Aventura, Carlos Mansanet, M^a José Carrillo Heredia, Ana Azpilicueta, Ediciones Desnivel, Editorial Alhamedia, Roberto López, Bromera, Jose Ignacio Amat "Rizos", Paco Maldonado.

Fotografía · *Fotografia*

Miguel Santamaría, Jose Antonio Ortega, Iñigo Ayllón, Dmitrijs Blatovs, Ximo Segura, Desiderio Rico Amorós, Matt Lamers, Tim Graf, Roy de Varela, Museu de Pedra Vila-franca, Francesc Miralles, Família Soler Carnicer, Manil Raga, Fco. Javier Sánchez Gutiérrez, Antonio Ramos Lafuente, Evam, Ok Mountain, Anna Blanco, Carmen González-Meneses, Jaume Varó, Paco García Romero.

Contacto · *Contacte*: redaccio.revista@femecv.com

La opinión vertida en las páginas de nuestra revista es de exclusiva responsabilidad de sus autores y ésta no ha de compartir necesariamente el criterio de la FEMECCV.

L'opinió abocada en les pàgines de la nostra revista és d'exclusiva responsabilitat dels seus autors i aquesta no ha de compartir necessàriament el criteri de la FEMECCV.

FEDERACIÓN DE DEPORTES DE MONTAÑA Y ESCALADA DE LA CV.

Datos de contacto · *Dades de contacte*

Seu de València: C/ Campaners, 36 Bajo · 46014 València.
Telfs: 963 571 822 - 694 436 689 · Mail: oficina.valencia@femecv.com

Oficina Elx: C/ Marià Lluïna, 9 baix · 03201 Elx (Alacant)
Telfs: 965 439 747 - 669 78 83 72 · Mail: oficina.elx@femecv.com

Depósito legal · Depòsit legal: V-3237-2020

LA ENTREVISTA | ANA OLMOS · RESPONS. ÁREA DE COMUNICACIÓN FEMECV

LA MONTAÑA SANACIÓN Y MOTIVACIÓN

ANNA BLANCO Y CARMEN GONZÁLEZ-MENESES

Muchas personas han podido apreciar la sensación que describe John Burroughs – caminante y naturalista - *“Me pierdo en la naturaleza para calmarme y sanar, para que mis sentidos se pongan en orden”*. La montaña, el entorno natural, es un regalo que tenemos al alcance de nuestra mano, cerca, esperándonos. Enfermedades del alma y del cuerpo, molestias soportables, dolencias pasajeras, intensas... Si aún no has experimentado ese calmante, esa sanación: aún estás a tiempo.

Hemos tenido un encuentro (virtual en estos momentos de pandemia) con dos personas que ya han vivido esa sensación vital y necesaria. También tienen en común haber superado una enfermedad, un cáncer. Sufrimiento, miedo, deporte y superación, son los temas que marcan esta entrevista, dándonos un punto de vista luchador y optimista, ante esta realidad que nos resulta dolorosa.

Anna y Carmen

A Carmen le diagnosticaron en diciembre de 2009 un cáncer de piel *“que pudieron extirparme sin necesidad de tratamiento oncológico, gracias a su diagnóstico precoz”*. Pero tras años de pruebas y diagnósticos de lesiones sospechosas de cáncer de mama se confirmó un alto riesgo histológico de padecer cáncer de mama, por el que *“me sometí a una mastectomía bilateral preventiva en junio de 2013”*. Recuerda que en todo ese proceso *“fue vital para mí el apoyo que encontré en mi marido”*.

A Anna le diagnosticaron cáncer de útero en verano de 2016. Tras una conización del cuello del útero, se tuvo que realizar una segunda intervención *“donde me extirparon el útero completo y los ganglios centinela de las ingles”*. En esos momentos, recuerda *“pensar en mis hijos me ayudaba a mirar el futuro con fortaleza y solamente me animaba a levantarme de la cama el hecho de ponerme unas mallas y salir corriendo (eso mientras pude, claro). Tuve que abandonar el running y el remo, pero nunca dejé de ponerme mis deportivas”*.

La peor montaña que las dos hemos tenido que superar tiene nombre de horóscopo y nos tocó sin decidirlo.

Se conocieron en la sede de la AECC de Valencia, cuando Anna estaba a punto de partir para participar en el proyecto solidario de la Ascensión al Toubkal “4167 razones para vivir”. Carmen ya había participado en el **Reto Pelayo Vida 2015**, ascendiendo al Kilimanjaro junto a cuatro mujeres más. Fue un encuentro casual, gracias al cual hoy en día siguen unidas de alguna manera: están





Reto Kilimanjaro, año 2015

atentas a sus respectivos avances y, en alguna ocasión, comparten rutas.

Montaña, deporte y superación.

"La peor montaña que las dos hemos tenido que superar tiene nombre de horóscopo, y nos tocó sin decidirlo. Una vez has superado ese miedo y has convivido con él, cualquier montaña parece un suave paseo", nos comenta Anna.

Estas palabras que relacionan la montaña y la superación, nos descubren esa fortaleza de la que hacíamos referencia antes. Un mecanismo por el

cual las personas que han superado situaciones traumáticas son capaces de vivir con energía y vitalidad, y transmitirnoslas a los demás. Y el deporte es una herramienta para canalizarlas y continuar.

Menciona Carmen que: *"Tras recuperarme físicamente de la intervención (porque la recuperación anímica fue instantánea, según salía del quirófano ya con mis prótesis mamarias), retomamos con más fuerza que nunca la montaña, siendo en los últimos seis años cuando más expediciones y rutas he acumulado".* Y es que, para ella el deporte ya formaba parte de su vida diaria: *"Mi mayor afición es la montaña y el senderismo. Fue mi marido el que me contagió y aún no he encontrado vacuna para curarme".*

Dedica fines de semana y vacaciones a esta afición, principalmente en la Sierra Calderona. Sin embargo, ha realizado *"rutas y expediciones por los Pirineos, los Alpes, el Alto Atlas y los Andes, con más de 20 ascensiones a cuatromiles, otras 5 a diferentes cincomiles y 3 a seismiles"*.

Anna tuvo otro proceso, antes de la enfermedad su relación con la montaña era *"la que mi familia me había inculcado, paseos de domingos, respeto por nuestras montañas, nuestra tierra, sus frutos, etc..."* y el trail running. Tras superar el cáncer a nivel físico, aún tenía que hacerlo a nivel psicológico. Y no fue hasta ascender los 4167 metros del Toubkal cuando se enfrentó a la enfermedad: *"No había llorado mi enfermedad. No me había permitido sentir miedo. No había querido llorar mis penas. Pero una vez allí arriba y con mis hermanas de montaña, no lo puede evitar, lloré, y reviví mis miedos. Los eliminé a base de lágrimas"*. Aun así, confiesa que vivió: *"momentos de oscuridad en el ascenso al Toubkal, momentos de no poder más, de querer abandonar... pero no lo hice, la fuerza interior sale en estos momentos porque la necesitas, y ya conoce el camino para aparecer y darte un empujón. La recompensa de llegar a cima no tiene comparación con nada que hayas vivido antes, sientes que puedes comerte el mundo"*.

Ambas conciben el deporte como el camino para la prevención y para la recuperación de su cáncer, de cualquier cáncer. La persona se debilita, necesita actividad para recuperarse y fortalecerse de nuevo. Y, tal y como recogen numerosos estudios, no sólo a nivel físico, sino psicológico. La montaña, se convierte en el espacio perfecto, pues permite la práctica de muchas modalidades deportivas al aire libre, con todo lo que ello conlleva: conexión con la naturaleza, escucha y percepción de sentimientos y emociones, relajación del cuerpo y de la mente...

Para retomar su vida después del cáncer, Anna consultó a sus médicos si podía seguir haciendo ejercicio y qué tipo de deporte era el adecuado, *"les hablé de correr y caminar, lo único que me contraindicaron (mi cáncer estaba en el útero) era la bicicleta y entrar en contacto con el agua. Pero yo también dejé de hacer remo (el mayor trabajo se hace en el abdomen), no tenía fuerzas"*. Su recuperación fue lenta, pero constante. Escuchar a su cuerpo le permitió ir aumentando sus caminatas y, posteriormente, realizar ejercicios concretos para recuperar la fuerza perdida. Contenta nos comenta, *"a los pocos meses estaba haciendo un kilómetro vertical, y poco después el Reto Solidario de AECC Valencia de 120 kilómetros entre Gandía y Sagunto en 24 horas"*.



Carmen, en cambio, pudo realizar deporte de manera más rápida *"al no tener secuelas tras mis intervenciones quirúrgicas (el melanoma fue superficial en la espalda); y la doble mastectomía fue subcutánea (con una reconstrucción mamaria con prótesis)"* aunque recuerda que los primeros momentos fueron dolorosos y con unas nuevas sensaciones corporales a las que tuvo que acostumbrarse.

Compañía y retos saludables para continuar

Las dos coinciden en un aspecto importante que han destacado en su conversación de manera constante: la presencia en su día a día de personas que han vivido experiencias similares.

En todo proceso de superación es necesario sentir el apoyo, los consejos y el entendimiento desde la proximidad.

Esto es precisamente lo que les permitió conocerse. Anna retoma el recuerdo de ese encuentro, en el que estaban junto *"con otras mujeres que, como nosotras, habían vivido una experiencia de miedo y cercanía a la muerte como el cáncer"*. Esto sugiere que en todo proceso de superación es necesario sentir el apoyo, los consejos y el entendimiento desde la proximidad. Y en este sentido señala que *"hacer deporte con gente que, como yo, había visto la enfermedad y la muerte de cerca, muy de cerca, fue para mí un antes y un después"*.

Y destaca un aspecto importante que no debemos obviar, en referencia a la gente con la que comparte deporte y experiencias *"algunos de ellos son hombres y debo reconocer que ahora que he hablado más sobre la enfermedad y los miedos, ellos, también sufren cuando tienen que pasar las pruebas periódicas, ellos también se asustan si notan algo extraño en su cuerpo, ellos también simpatizan con las personas a las que ven pasar por esto"*.

Afirman que el deporte proporciona ese acompañamiento y soporte, y desde su experiencia, aconsejan la participación en retos deportivos, el compromiso con proyectos solidarios, la planificación de objetivos para continuar y no decaer... *"la forma física tras los tratamientos mejora si nos ponemos en marcha, y la exigencia de una montaña nos ayuda a introducirnos de nuevo en el ejercicio físico sin demasiada carga, pero eso sí, haciendo que nos sintamos mejor con nosotros mismos y ayudando a aumentar nuestra autoestima"*, recomienda Anna.

En este sentido, Carmen añade un nuevo matiz al hecho de superar retos y objetivos: *"Tras mi participación en el reto del Kilimanjaro me di cuenta también de lo importante que era para otras personas verse reflejadas en nosotras y vi que mostrar aquello de lo que somos capaces personas normales, tras haber pasado por un proceso oncológico (aunque en mi caso, cogido siempre muy a tiempo) era muy importante por su componente de ánimo. Como dije en alguna ocasión, si subir al Kilimanjaro servía para que una sola persona se levantase de la cama o del sillón, el esfuerzo habría merecido la pena"*.

Para finalizar, quiere dedicar esta entrevista a sus compañeras del Reto Pelayo 2015, en representación de todas las personas que luchan y han luchado contra el cáncer, en especial a Araceli y a Eva, que acaban de dejarnos: *"Por ellas debo pedir, hoy más que nunca, MÁS INVESTIGACIÓN PARA MÁS VIDA"*.

Al término de la entrevista, Anna y Carmen retoman sus proyectos, no se paran, son incansables. Tienen claro lo que les hace bien y lo que su cuerpo necesita, y saben dónde conseguirlo. Saben que sin el deporte y sin la montaña su situación sería muy diferente. Son conscientes de sus limitaciones y de la parte menos valiente y atractiva de todo lo que han pasado. Sin embargo, durante la entrevista, desprenden ilusión, fuerza y motivación, aspectos que, aunque se pueden deducir de sus comentarios, son más evidentes en el tono y los mensajes que no se llegan a transcribir. La positividad contra la negatividad, la superación ante la adversidad, la vida por encima de todo.

Por iniciativa de la **Delegación Provincial de Valencia** y desde las **vocalías de la FEMECV de Seguridad y Salud y Montaña inclusiva y solidaridad**, sensibilizados por esta enfermedad y los beneficios del deporte y la montaña, se está colaborando con el **Grupo GEICAM de Investigación en Cáncer de Mama** para la realización de un artículo sobre la práctica de Montaña y Cáncer de Mama.

■ TRADUCCIÓ

La muntanya, sanació i motivació.

Moltes persones han pogut apreciar la sensació que descriu John Burroughs – caminante i naturalista - *"Em perd en la naturalesa per a calmar-me i sanar, perquè els meus sentits es posen en ordre"*. La muntanya, l'entorn natural, és un regal que tenim a l'abast de la nostra mà, a prop, esperant-nos. Malalties de l'ànima i del cos, molèsties suportables, malalties passatgeres, intenses... Si encara no has experimentat aqueix calmant, aqueixa sanació: encara eres a temps.



Anna Blanco

Supervivent i Esportista de muntanya, nascuda el 14 de juny de 1978, a Ontinyent.

Actualment viu a Gandia, amb els seus dos fills.

Després d'estudiar Comunicació Audiovisual, treballa en À Punt Mèdia com a productora.

Amb el projecte **"4167 razones para vivir"** ella i set dones més van coronar el pic més alt de la serralada de l'Atlas. Ara preparen excursions per a dones i homes supervivents de càncer. Des de la seua visita al Toubkal, està involucrada en l'ONG Sendes Solidàries, que inaugurarà pròximament una escola en Armed.

Pròxims reptes: 12 cims de més de 1000 metres durant 2021, una secció en xarxes **"Mamá Montaña"** sobre maternitat i esport, i la preparació per a la selecció del Reto Pelayo Vida de 2021 a Jordània.

Superviviente y deportista de montaña, nacida el 14 de junio de 1978, en Ontinyent.

Actualmente vive en Gandía, con sus dos hijos.

Tras estudiar Comunicación Audiovisual, trabaja en À Punt Mèdia como productora.

Con el proyecto **"4167 razones para vivir"** ella y siete mujeres más coronaron el pico más alto de la cordillera del Atlas. Ahora preparan excursiones para mujeres y hombres supervivientes de cáncer. Desde su visita al Toubkal, está involucrada en la ONG Sendes Solidàries, que inaugurarà pròximament una escuela en Armed.

Próximos retos: 12 cimas de más de 1000 metros durante 2021, una sección en redes **"Mamá Montaña"** sobre maternidad y deporte, y la preparación para la selección del Reto Pelayo Vida de 2021 en Jordania.

Hem tingut una trobada (virtual en aquests moments de pandèmia) amb dues persones que ja han viscut aqueixa sensació vital i necessària. També tenen en comú haver superat una malaltia, un càncer. Sofriment, por, esport i superació, són els temes que marquen aquesta entrevista, donant-nos un punt de vista lluitador i optimista, davant aquesta realitat que ens resulta dolorosa.

La pitjor muntanya que les dues hem hagut de superar té nom d'horòscop i ens va tocar sense decidir-ho.

Anna i Carmen

A Carmen li van diagnosticar al desembre de 2009 un càncer de pell *"que van poder extirpar-me sense necessitat de tractament oncològic, gràcies al seu diagnòstic precoç"*. Però després d'anys de proves i diagnòstics de lesions sospitoses de càncer de mama es va confirmar un alt risc histològic de patir càncer de mama, pel qual *"em vaig sotmetre a una mastectomia bilateral preventiva al juny de 2013"*. Recorda que en tot aquest procés *"va ser vital per a mi el suport que vaig trobar en el meu marit"*.

A Anna li van diagnosticar càncer d'úter a l'estiu de 2016. Després d'una conització del coll de l'úter, es va haver de realitzar una segona intervenció *"on em van extirpar l'úter complet i els ganglis sentinella dels engonals"*. En aquells moments, recorda *"pensar en els meus fills m'ajudava a mirar el futur amb fortalesa i solament m'animava a alçar-me del llit el fet de posar-me unes malles i eixir corrent (això mentre vaig poder, clar). Vaig haver d'abandonar el running i el rem, però mai vaig deixar de posar-me les meues esportives"*.

Es van conèixer en la seu de la AECC de València, quan Anna estava a punt de partir per a participar en el projecte solidari de l'Ascensió al Toubkal **"4167 razones para vivir"**. Carmen ja havia participat en el Reto Pelayo Vida 2015, ascendint al Kilimanjaro al costat de quatre dones més. Va ser una trobada casual, gràcies a la qual hui dia segueixen unides: estan atentes als seus respectius avanços i, en alguna ocasió, comparteixen rutes.

Muntanya, esport i superació.

"La pitjor muntanya que les dues hem hagut de superar té nom d'horòscop, i ens va tocar sense decidir-ho. Una vegada has superat eixa por i has conviscut amb ell, qualsevol muntanya sembla un suau passeig", ens comenta Anna.

Aquestes paraules que relacionen la muntanya i la superació, ens descobreixen eixa fortalesa de la qual féiem referència abans. Un mecanisme pel qual les persones que han superat situacions traumàtiques són capaces de viure amb energia i vitalitat, i transmetre'ns-les als altres. I l'esport és una eina per a canalitzar-les i continuar.

Esmenta Carmen que: *"Després de recuperar-me físicament de la intervenció (perquè la recuperació anímica va ser instantània, segons eixia del quiròfan ja amb les meues pròtesis mamàries), reprenem amb més força que mai la muntanya, sent en els últims sis anys quan més expedicions i rutes he acumulat".* I és que, per a ella l'esport ja formava part de la seua vida diària: *"La meua major afició és la muntanya i el senderisme. Va ser el meu marit el que em va contagiar i encara no he trobat vacuna per a curar-me".* Dedica caps de setmana i vacances a aquesta afició, principalment en la Serra Calderona. No obstant això, ha realitzat *"rutes i expedicions pels Pirineus, els Alps, l'Alt Atlas i els Andes, amb més de 20 ascensions a cuatremils, altres 5 a diferents cincmils i 3 a sismils".*

En tot procés de superació es necessari sentir el suport, els consells i l'enteniment des de la proximitat.

Anna va tindre un altre procés, abans de la malaltia la seua relació amb la muntanya era *"la que la meua família m'havia inculcat, passejos de diumenges, respecte per les nostres muntanyes, la nostra terra, els seus fruits, etc..."* i el trail running. Després de superar el càncer a nivell físic, encara havia de fer-lo a nivell psicològic. I no va ser fins a ascendir els 4167 metres del Toubkal quan es va enfrontar a la malaltia: *"No havia plorat la meua malaltia. No m'havia permés sentir por. No havia volgut plorar les meues penes. Però una vegada allà dalt i amb les meues germanes de muntanya, no ho pot evitar, vaig plorar, i vaig reviure les meues pors. Els vaig eliminar a base de llàgrimes".* Així i tot, confessa que va viure: *"moments de foscor en l'ascens al Toubkal, moments de no poder més, de voler abandonar... però no ho vaig fer, la força interior ix en aquests moments perquè la necessites, i ja coneix el camí per a aparéixer i donar-te una espenta. La recompensa d'arribar a cim no té comparació amb res que hages viscut abans, sents que pots menjar-te el món".*

Ambdues conceben l'esport com el camí per a la prevenció i per a la recuperació del seu càncer, de qualsevol càncer. La persona s'afebleix, necessita activitat per a recuperar-se i enfortir-se de nou. I, tal com recullen nombrosos estudis, no sols a nivell físic, sinó psicològic. La muntanya, es

Carmen González-Meneses · Montañera y luchadora nacida en Madrid el 22 de abril de 1967, residente en Valencia desde hace más de 14 años.

Casada desde hace 26 años y con dos hijos, con los que comparten la afición por el deporte y la montaña.

Licenciada en Derecho, notaria de profesión.

Voluntaria en AECC Valencia, **Vocalía de Montaña Inclusiva y Solidaridad de la FEMECV**, Club de Montaña **"Cabras Encordadas"**, entre otros proyectos.

Promotora de acciones solidarias, como la que comparte con su marido **"Encordados por la vida"**, para la concienciación de la vida saludable y el deporte para la superación del cáncer y la captación de fondos para la investigación oncológica

Retos destacados: Mont Blanc y Kilimanjaro.

Muntanyenca i lluitadora nascuda a Madrid el 22 d'abril de 1967, resident a València des de fa més de 14 anys.

Casada des de fa 26 anys i amb dos fills, amb els quals comparteixen l'afició per l'esport i la muntanya.

Licenciada en Dret, notària de professió.

Voluntària en AECC València, **Vocalia de Muntanya Inclusiva i Solidaritat de la FEMECV**, Club de Muntanya **"Cabras Encordadas"**, entre altres projectes.

Promotora d'accions solidàries, com la que comparteix amb el seu marit "Encordados por la vida", per a la conscienciació de la vida saludable i l'esport per a la superació del càncer i la captació de fons per a la investigació oncològica

Reptes destacats: Mont Blanc i Kilimanjaro.



Carmen González-Meneses

converteix en l'espai perfecte, perquè permet la pràctica de moltes modalitats esportives a l'aire lliure, amb tot el que això comporta: connexió amb la naturalesa, escolta i percepció de sentiments i emocions, relaxació del cos i de la ment...

Per a reprendre la seua vida després del càncer, Anna va consultar als seus metges si podia continuar fent exercici i quin tipus d'esport era l'adequat, "els vaig parlar de córrer i caminar, l'única cosa que em van contraindicar (el meu càncer estava en l'úter) era la bicicleta i entrar en contacte amb l'aigua. Però jo també vaig deixar de fer rem (el major treball es fa en l'abdomen), no tenia forces". La seua recuperació va ser lenta, però constant. Escoltar al seu cos li va possibilitar anar augmentant les seues caminades i, posteriorment, realitzar exercicis concrets per a recuperar la força perduda. Contenta ens comenta, "als pocs mesos estava fent un quilòmetre vertical, i poc després el Reto Solidari de AECC València de 120 quilòmetres entre Gandia i Sagunt en 24 hores".

Carmen, en canvi, va poder realitzar esport de manera més ràpida "al no tindre seqüeles després de les meues intervencions quirúrgiques (el melanoma va ser superficial a l'esquena); i la doble mastectomia va ser subcutània (amb una reconstrucció mamària amb pròtesi)" encara que recorda que els primers moments van ser dolorosos i amb unes noves sensacions corporals a les quals va haver d'acostumar-se.

Companya i reptes saludables per a continuar

Les dues coincideixen en un aspecte important que han destacat en la seua conversa de manera constant: la presència en el seu dia a dia de persones que han viscut experiències similars.

Això és precisament el que els va permetre conèixer-se. Anna reprén el record d'eixa trobada, en la qual estaven junt "amb altres dones que, com nosaltres, havien viscut una experiència de por i proximitat a la mort com el càncer". Això suggereix que en tot procés de superació és necessari sentir el suport, els consells i l'enteniment des de la proximitat. I en aquest sentit assenyala que "fer esport amb gent que, com jo, havia vist la malaltia i la mort de prop, molt de prop, va anar per a mi un abans i un després".

I destaca un aspecte important que no hem d'obviar, en referència a la gent amb la qual comparteix esport i experiències "alguns d'ells són homes i he de reconèixer que ara que he parlat més sobre la malaltia i les pors, ells, també pateixen quan han de passar les proves periòdiques, ells també s'espanten si noten una cosa estranya en el seu cos,

ells també simpatitzen amb les persones a les quals veuen passar per això".

Afirmen que l'esport proporciona aqueix acompanyament i suport, i des de la seua experiència, aconsellen la participació en reptes esportius, el compromís amb projectes solidaris, la planificació d'objectius per a continuar i no decaure... "la forma física després dels tractaments millora si ens posem en marxa, i l'exigència d'una muntanya ens ajuda a introduir-nos de nou en l'exercici físic sense massa càrrega, però això sí, fent que ens sentim millor amb nosaltres mateixos i ajudant a augmentar la nostra autoestima", recomana Anna.

En aquest sentit, Carmen afig un nou matís al fet de superar reptes i objectius: "Després de la meua participació en el repte del Kilimanjaro em vaig adonar també de l'important que era per a altres persones verse reflectides en nosaltres i vaig veure que mostrar allò d'ho som capaces persones normals, després d'haver passat per un procés oncològic (encara que en el meu cas, agafat sempre molt a temps) era molt important pel seu component d'ànim. Com vaig dir en alguna ocasió, si pujar al Kilimanjaro servia perquè una sola persona s'alçara del llit o de la butaca, l'esforç hauria valgut la pena".

Per a finalitzar, vol dedicar aquesta entrevista a les seues companyes del Reto Pelayo 2015, en representació de totes les persones que lluiten i han lluitat contra el càncer, especialment a Araceli i a Eva, que acaben de deixar-nos: "Per elles he de demanar, hui més que mai, MÉS INVESTIGACIÓ PER A MÉS VIDA".

Al final de l'entrevista, Anna i Carmen reprenen els seus projectes, no es paren, són incansables. Tenen clar el que els fa bé i el que el seu cos necessita, i saben on aconseguir-lo. Saben que sense l'esport i sense la muntanya la seua situació seria molt diferent. Són conscients de les seues limitacions i de la part menys valenta i atractiva de tot el que han passat. No obstant això, durant l'entrevista, desprenen il·lusió, força i motivació, aspectes que, encara que es poden deduir dels seus comentaris, són més evidents en el to i els missatges que no s'arriben a transcriure. La positivitat contra la negativitat, la superació davant l'adversitat, la vida per damunt de tot.

Per iniciativa de la **Delegació Provincial de València** i des de **les vocalies de la FEMECV de Seguretat i Salut i Muntanya inclusiva i solidaritat**, sensibilitzats per aquesta malaltia i els beneficis de l'esport i la muntanya, s'està col·laborant amb el **Grup GEICAM d'Investigació en Càncer de Mama** per a la realització d'un article sobre la pràctica de Muntanya i Càncer de Mama.





L'AVENTURA
EQUIPAMIENTO DE MONTAÑA
www.tiendalaventura.com



C/ Guillem de Castro 63
46008 Valencia
963 910 706
tienda@laventurascout.com
www.laventurascout.com



Escanea el código y
descubre todo lo que
tenemos para tí
en nuestra web



FEDME

FEDERACIÓN ESPAÑOLA
DE DEPORTES DE MONTAÑA Y ESCALADA

S-O-M-O-S

CORDADA

—SOMOS DE MONTAÑA—



¡FEDÉRATE!



FEMECV

Federació d'Esports
de Muntanya i Escalada
de la Comunitat Valenciana

www.femecv.com