

Primers auxilis en muntanya
Fàrmacs
Seguretat FEMEVCV



Carlos Requena
Marcha nòrdica
por montaña



Luis F. Sánchez
Del asfalto al
camino



I Congrés
Intergeneracional
del Muntanyisme

Nº 003 DESEMBRE 2021

Cims

ENTREVISTA

Vicent Marzà

Conseller d'Educació, Cultura i Esport
M. José Angulo

ESCALADA

Compatibilitzar per a conservar

Ximo Martorell Briz · Virginia Barciela González · José Antonio López Mira · David Torró Enguix

TERRITORIO, PAISAJE Y PATRIMONIO

Las sendas pecuarias

Descubrir y disfrutar las sendas pecuarias
Gabriel Varea

SEGURIDAD

Instalaciones deportivas en montaña

Pedro Carrasco

LESIONES DEPORTIVAS

Lesiones musculares

Diccionario de lesiones musculares
Jorge Yuste

Simulacros de accidente
Dinamización EVAM para clubes
Daniel Tercero



Sumario



Fotografía de portada "Canons del riu Xúquer". Rafael Cebrian

Página	Página
5	Editorial Editorial
7	Opinión Opinión
9	En el objetivo En l'objectiu
10	Descubrir y disfrutar las sendas pecuarias
14	Lesiones deportivas. Lesiones musculares
22	Pasatiempos · Passatemps
24	Compatibilitzar per a conservar
37	Ventajas de federarse · Avantatges de federar-se
42	Instalaciones deportivas en montaña
51	Simulacros de accidente en montaña
58	Entrevista: Vicent Marzá
64	Fármacos. Botiquín personal en montaña
68	CIMS: I Congrés Intergeneracional del Muntanyisme
78	Poesía · Poesia
79	Libros · Llibres
82	La EVAM: Actualidad y próximos retos
87	Marcha nórdica por montaña
92	Del asfalto a la montaña

Cims

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



València, a 2 de febrero de 2022
Número 003

Depósito legal · Depòsit legal: V-3237-2020
ISSN 2660-9347

Dirección · Direcció

Manil Raga, Ana Olmos.

Equipo de redacción y diseño

Equip de redacció i disseny

Paül Peralta, Miguel Flor, Manil Raga, Ana Olmos.

Han colaborado en este número

Han col·laborat en aquest número

Joan Andreu, Pedro Nicolás Martínez, Josep Marí Chiral, Jorge Juste, Ximo Martorell Briz, Virginia Barciela González, José Antonio López Mira, David Torró Enguix, Pedro Carrasco Jiménez, Daniel Tercero, M. José Angulo, Raquel Díez Ramírez, Antonio Pérez Gil, Miguel Anta, Carlos Requena, Luis F. Sánchez, Lucía Sempere, Rafa Cebrian, Antonio Vidal.

Fotografía e ilustraciones · Fotografia i il·lustracions

Rafael Cebrian, Rosa Laparra, K. J. Pargerter., Manil Raga, Miguel Flor, Servei Territorial de Cultura i Esport d'Alacant. Generalitat Valenciana, Miguel Esteban, The Ian, Paül Peralta, PST Fotografía, Miguel Anta, Jorge Gil Gimeno.

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. Telf: 963 571 822 - 694 436 689 · Mail: oficina.valencia@femecv.com

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

Oficina Vila-real: Centre de Tecnificació Esportiva Camí Betxí Travessia, 65 - 12540 Vila-real (Castelló) Telf: 694 436 689 · Mail: oficina.vila-real@femecv.com

Editorial

No nos andaremos con rodeos ni paños calientes. Tienes en tus manos el tercer número de la revista CIMS y, como todas las cosas en este pasado 2021, ha costado mucho esfuerzo.

Ha sido un año difícil en todos los aspectos, y el staff de la revista tampoco se ha librado de los reveses, las patadas y las coces que el año ha ido soltando a diestro y siniestro.

Por un momento llegamos a pensar que Zeus nos había confundido con Sísifo y que estábamos recibiendo su mismo castigo, de modo que cada vez que estábamos a punto de cerrar la edición un nuevo contenido que considerábamos indispensable nos hacía volver a las faldas de nuestra montaña particular y parecía que nunca fuésemos a coronar su cima.

Pero las gentes de montaña no nos empequeñecemos ante los retos y artículo tras artículo, párrafo a párrafo, hemos ido completando nuestra travesía particular hasta llegar a nuestro objetivo. Y al igual que quedan grabadas en nuestra memoria esas montañas que solo se conquistan con esfuerzo y tesón,

quedará grabada en nuestra memoria esta edición de la revista CIMS.

Esperamos que disfrutes de su lectura, y que entre líneas nos imagines haciendo y deshaciendo, escribiendo, borrando, dibujando, maquetando y otros cientos de cosas más.

■ TRADUCCIÓ DE JOSEP MARÍ CHIRAL

No ens n'anirem amb embuts ni pal-liatius. Tens a les teues mans el tercer número de la revista CIMS i, com totes les coses en aquest passat 2021, ha costat molt d'esforç.

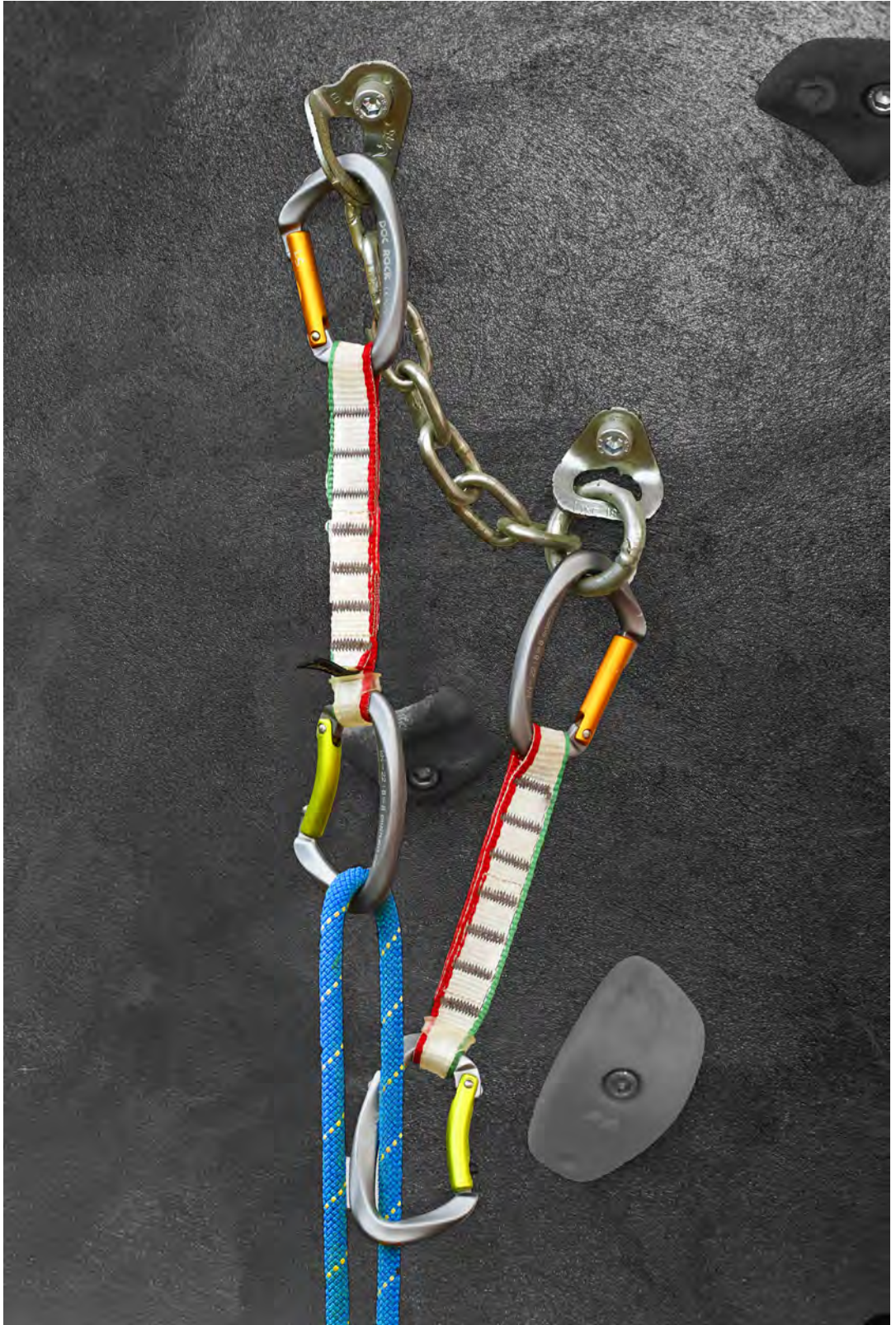
Ha sigut un any difícil en tots els aspectes i el staff de la revista tampoc s'ha deslliurat dels revessos, les puntades i les coces que l'any ha anat soltant a tort i a dret.

Per un moment vam arribar a pensar que Zeus ens havia confós amb Sísif i que estàvem rebent el seu mateix càstig, de manera que cada vegada que estàvem a punt de tancar l'edició un nou contingut que consideràvem indispensable ens feia tornar a les faldes de la nostra muntanya particular i semblava que mai anàrem a coronar el seu cim.

Però les gents de muntanya no ens enxiuim davant els reptes i article rere article, paràgraf a paràgraf, hem anat completant la nostra travessia particular fins a arribar al nostre objectiu. I igual que queden gravades en la nostra memòria eixes muntanyes que només es conquisten amb esforç i tenacitat, quedarà gravada en la nostra memòria aquesta edició de la revista CIMS.

Esperem que gaudisques de la seua lectura i que entre línies ens imagines fent i desfent, escrivint, esborrant, dibuixant, maquetant i altres centenars de coses més. ■





Asociacionismo y montaña.

LAS PRIMERAS ASOCIACIONES MONTAÑERAS, inicialmente más culturales que deportivas, aparecen en España a finales del siglo XIX y se prodigan ya a inicios del XX hasta el punto de que al menos una veintena de aquellos clubes han sobrevivido a los siempre complicados avatares de este tipo de agrupaciones hasta llegar hoy en día a ser centenarias.

Lo que deseo comentar ahora en esta magnífica revista CIMS de la federación valenciana es cuales serían las razones para que el asociacionismo montaño se mantenga o incluso se incremente en tiempos presentes y futuros.

Inevitablemente mis razones y argumentos van a estar influidos por lo que ha inducido a la direcci3n de la revista a pedir mi opini3n, y esto es que soy el actual presidente, desde hace siete aros y medio, de la Real Sociedad Espaola de Alpinismo Peñalara, una sociedad montaña de Madrid nacida en octubre de 1913, que desde su fundaci3n ha mantenido contra viento y marea una revista de alpinismo y que entre otras muchas obras ha colaborado de modo protagonista en la creaci3n en 1922 de la primera federaci3n espaola de alpinismo así como en la construcci3n de importantes refugios en las montañas espaolas como son los primitivos de G3riz o de Urriello.

La cuesti3n es, hoy en día, con la brutal revoluci3n en las comunicaciones, cuando nos podemos casi reunir y programar reuniones y salidas virtualmente, ¿qué sentido tiene mantener sociedades montañas que si queremos presten servicios notables van a demandar ciertos gastos, siquiera sean mínimos?

Pues mi respuesta no puede ser más concluyente, y es que los clubes son esenciales para un montañismo de calidad y con una positiva incidencia social.

Si queremos que el montañismo no sea un mero ejercicio saludable en la naturaleza, ni en lo personal ni en lo social, sino un modo de relaci3n con una de las mejores expresiones del planeta que son las montañas, en las que se nos ofrece la oportunidad de desarrollarnos emocional, física y culturalmente, y todo ello en un contexto de participaci3n colectiva, los clubes pueden y deben ser instrumentos

fundamentales para ello.

Ese es un aspecto. Otro es la importancia de disponer de instituciones en los que se plasmen y guarden experiencias que se traduzcan en historia y tradici3n. Y que no se nos diga que estos términos son retrógrados y paralizantes, pues niego la mayor. Sin saber de los predecesores, de aquellos que vivieron antaño una pasi3n similar a la nuestra, somos menos en todo, nos conocemos peor, estamos más desorientados y malbaratamos la sabiduría de los muchos extraordinarios personajes que nos precedieron.

Se dirá, que para asociarnos están las federaciones. Pero seamos realistas; éstas, importantes sin duda en aspectos administrativos y organizativos en el contexto del deporte oficial, no han asumido hasta el momento, por variadas razones que no es el caso de tratar aquí, estos cometidos a los que me he referido anteriormente.

Además, a todo lo anterior se une la posibilidad creativa, en colectivo, de dar a nuestro club una determinada impronta, que puede ser más medioambientalista, competitiva, escaladora, localista, hacia colectivos de jóvenes o de mayores... o todo a la vez si se presta.

En suma, los clubes, verdad es que, inevitablemente sustentados sobre el voluntarismo y la generosidad, otro de sus nobles rasgos formativos que a veces no se valoran, son nuestras herramientas para vivir la montaña con más amplitud y profundidad. Son las herramientas para reivindicar, compartir, relatar y desarrollar amistades profundas y amplias como sabemos que se dan en nuestras aventuras montañas, pero con proyecci3n y aspiraciones de logros más ambiciosos y motivadores más allá de nuestro provecho personal estricto.

Por ello los clubes deben sobrevivir. Son especies valiosas, que muestran diversidad y procuran grandes alegrías, es verdad que a veces algún sinsabor, como todo lo bueno, pero que sin duda aportan a las apasionantes vivencias montañas más hondura y alcance, lo que se traducirá en mayores satisfacciones y en un mayor conocimiento y reconocimiento de nuestra actividad.

■ TRADUCCIÓ DE JOSEP MARÍ CHIRAL

Associacionisme i muntanya .

LES PRIMERES ASSOCIACIONS muntanyenques, inicialment més culturals que esportives, apareixen a Espanya a la fi del segle XIX i es prodiguen ja a inicis del XX fins al punt que almenys una vintena d'aquells clubs han sobreviscut als sempre complicats avatars d'aquesta mena d'agrupacions fins a arribar hui dia a ser centenàries.

El que desitge comentar ara en aquesta magnífica revista CIMS de la federació valenciana és quines serien les raons perquè l'associacionisme muntanyenc es mantinga o fins i tot s'incremente en temps presents i futurs.

Inevitablement, les meues raons i arguments estaran influïts pel que ha induït a la direcció de la revista a demanar la meua opinió, i això és que sóc l'actual president, des de fa set anys i mig, de la Reial Societat Espanyola d'Alpinisme Peñalara, una societat muntanyenca de Madrid nascuda l'octubre de 1913, que des de la seua fundació ha mantingut contra vent i marea una revista d'alpinisme i que entre moltes altres obres ha col·laborat de manera protagonista en la creació en 1922 de la primera federació espanyola d'alpinisme, així com en la construcció d'importants refugis a les muntanyes espanyoles com són els primitius de Góriz o d'Urriello.

La qüestió és, hui dia, amb la brutal revolució en les comunicacions, quan ens podem quasi reunir i programar reunions i eixides virtualment, quin sentit té mantindre societats muntanyenques que si volem que presten serveis notables demandaran unes certes despeses, si més no siguen mínimes?

Doncs la meua resposta no pot ser més concloent, i és que els clubs són essencials per a un muntanyisme de qualitat i amb una positiva incidència social.

Si volem que el muntanyisme no siga un mer exercici saludable en la naturalesa, ni en el personal ni en el social, sinó una manera de relació amb una de les millors expressions del planeta que són les muntanyes, en les quals se'ns ofereix l'oportunitat de desenvolupar-nos emocional, físicament i culturalment, i tot això en un context de participació col·lectiva, els clubs poden i deuen ser instruments fonamentals per a això.

Eixe és un aspecte. Un altre és la importància de disposar d'institucions en les quals es plasmen i guarden experiències que es traduïsquen en història i tradició. I que no se'ns diga que aquests termes són retrògrads i paralitzants, perquè negue

la major. Sense saber dels predecessors, d'aquells que van viure antany una passió similar a la nostra, som menys en tot, ens coneixem pitjor, estem més desorientats i malbaratem la saviesa dels molts extraordinaris personatges que ens van precedir.

Es dirà, que per a associar-nos estan les federacions. Però siguem realistes; aquestes, importants sens dubte en aspectes administratius i organitzatius en el context de l'esport oficial, no han assumit fins al moment, per variades raons que no és el cas de tractar ací, aquestes comeses a les quals m'he referit anteriorment.

A més, a tot l'anterior s'uneix la possibilitat creativa, en col·lectiu, de donar al nostre club una determinada empremta, que pot ser més mediambientalista, competitiva, escaladora, localista, cap a col·lectius de joves o de majors... o tot alhora si es presta.

En suma, els clubs, veritat és que, inevitablement sustentats sobre el voluntarisme i la generositat, un altre dels seus nobles trets formatius que a vegades no es valoren, són les nostres eines per a viure la muntanya amb més amplitud i profunditat. Són les eines per a reivindicar, compartir, relatar i desenvolupar amistats profundes i àmplies com sabem que es donen en les nostres aventures muntanyenques, però amb projecció i aspiracions d'assoliments més ambiciosos i motivadors més enllà del nostre profit personal estricte.

Per això els clubs han de sobreviure. Són espècies valuoses, que mostren diversitat i procuren grans alegries, és veritat que a vegades algun disgust, com tot el bo, però que sens dubte aporten a les apassionants vivències muntanyenques més fondària i abast, la qual cosa es traduirà en majors satisfaccions i en un major coneixement i reconeixement de la nostra activitat.

Pedro Nicolás Martínez.

President de la RSEA Peñalara.

En el objetivo · En l'objectiu



PINO tituló Rosa Laparra a su fotografía.

"La naturaleza es inagotablemente sostenible si cuidamos de ella. Es nuestra responsabilidad universal pasar una tierra sana a las futuras generaciones." Sylvia Dolson.

PI es com va titular Rosa Laparra a la seua fotografia.

"La naturalesa és inesgotablement sostenible si cuidem d'ella. És la nostra responsabilitat universal passar una terra sana a les futures generacions." Sylvia Dolson.

DESCUBRIR Y DISFRUTAR LAS SENDAS PECUARIAS

Las vías pecuarias, cuyos orígenes se remontan a los albores de la humanidad, y que están administradas como servidumbres públicas desde hace siglos, ofrecen a la actividad senderista otro atractivo: la historia de la trashumancia y su especial cultura pastoril.

Las rutas pecuarias, que la ley define como los itinerarios tradicionalmente utilizados por los ganados, son en origen el resultado de la antropización de las rutas migratorias abiertas por los animales salvajes. Después,

las distintas civilizaciones agro-pastoriles adaptaron y ampliaron la red pecuaria en función de sus necesidades; generando en el caso concreto del arco mediterráneo unos itinerarios que, en paralelo a los grandes cauces fluviales, comunicaban las sierras interiores donde los ganados pasaban la época estival, de los piedemontes del área prelitoral en donde invernaban.

Durante la romanización se producirá la



Cañada l'espriu-Vilafranca

segregación de estos espacios y su adscripción al pleno dominio del imperio, durante los procesos de centuriación del territorio. Pero su uso no será regulado hasta época visigoda, incluyéndolos en los distintos códigos y dictando fórmulas punitivas para con su quebranto.

Pero no cabe duda que la baja edad media fue la época de mayor esplendor conocido por la trashumancia, con la creación de instituciones para su gestión dependientes de la corona: la Mesta en Castilla y la Casa de Ganados de Zaragoza en Aragón. Tanto es así que la primera de ellas llegaría a convertirse en el gremio más poderoso la Europa medieval, mientras que aquellas agrupaciones pastoriles adscritas al entorno aragonés no pudieron prosperar tanto debido a su especial relación y dependencia del aforamiento local. Además, la vocación del sector merino hacia la exportación de lana al norte de Europa no se correspondía ni en motivación, cantidad o calidad, con la manifestada por su homónima aragonesa, llegando incluso a suponer todo un lastre para el desarrollo agrario de las nuevas tierras conquistadas al islam.

Durante la época contemporánea comenzará el declive de estos sistemas pecuarios y de sus organizaciones gremiales, previa reconversión de la entidad aragonesa años antes por el decreto de Nueva Planta auspiciado por el centralismo de Felipe V. Fusionándose posteriormente con la Mesta en la Asociación General de Ganaderos del Reino y ordenando así los primeros cuerpos legislativos específicos al margen de aquellos privilegios reales que crearon y condicionaron el funcionamiento de ambas entidades pastoriles. A destacar la reconversión en caminos reales de una buena parte de la red pecuaria a favor del gremio de carreteros, mediante contrapartidas para el avituallamiento e intendencia en tiempos de guerra en favor de la corona.

El ferrocarril, así como otros imponderables negativos acaecidos en el sector textil, hicieron descender notablemente los movimientos trashumantes y con ello el uso de las cañadas y veredas, favoreciendo la apropiación indebida de estos espacios públicos ante una paulatina pérdida de su funcionalidad. Esto propició la



Cartel Via Pecuaria

adopción de una nueva terminología jurídica, la del dominio público pecuario como terrenos de carácter imprescriptibles, inalienables e inembargables, de titularidad pública. Y así se ha venido manteniendo en toda la regulación normativa dictada a lo largo del siglo pasado.

La promulgación de la Ley 3/1995 de Vías Pecuarias supuso todo un giro copernicano respecto de toda su normativa precedente, encaminada hasta entonces a la desamortización y enajenación del espacio público pecuario, y de hecho gran número de delaciones provinciales del Ministerio de Agricultura y agencias auxiliares se financiaron de esta guisa.

La nueva norma apuesta por la consideración de auténticos corredores ecológicos, esenciales en la preservación de razas autóctonas y el aprovechamiento de recursos pastables infrautilizados. Además, y atendiendo la creciente demanda social, las vías pecuarias pueden constituir un elemento favorecedor del contacto del hombre con la naturaleza, así como la necesaria ordenación del entorno medioambiental. Por este motivo, establece como usos complementarios la práctica del senderismo, la cabalgada y otras formas de desplazamiento deportivo sobre vehículos no motorizados, siempre que se priorice el tránsito ganadero.

En este sentido, los beneficios aportados por el uso senderista a la red de vías pecuarias son mutuos; de una parte, se potencia una actividad del uso público en ausencia del prioritario, que ha pasado a ser testimonial en el mejor de los casos, mientras que el establecimiento de los circuitos recreativos son automáticamente revestidos de las bondades del dominio público.

Un buen número de pequeños recorridos y senderos locales, así como algún otro más grande: GR-37 Vías Pecuarias de la Serranía, son una buena muestra para disfrutar de todo este patrimonio cultural, arqueológico, etnológico, gastronómico, natural y medioambiental de valor incalculable. ■

■ **TRADUCCIÓ DE JOAN ANDREU.**

Descobrir i gaudir les sendes pecuàries.

Les vies pecuàries, els orígens de les quals es remunten a les albors de la humanitat, estan administrades com a servituds públiques des de fa segles i ofereixen un altre atractiu a l'activitat senderista: la història de la transhumància i la seua especial cultura pastoral.

Les rutes pecuàries, que la llei defineix com a itineraris tradicionalment utilitzats pel bestiar, són en origen el resultat de l'antropització de les rutes migratòries obertes pels animals salvatges. Després, les diferents civilitzacions agropastorals van adaptar i van ampliar la xarxa pecuària en funció de les seues necessitats i van generar, en el cas concret de l'arc mediterrani, uns itineraris que, en paral·lel als grans llits fluvials, comunicaven les serres interiors, on els bestiar passaven l'època estival, amb els peu de munts de l'àrea prelitoral on hivernaven.

Durant la romanització es va produir la segregació d'aquests espais i la seua adscripció al ple domini de l'Imperi, durant els processos de centuriació del territori. Però el seu ús no va ser regulat fins a època visigoda, en què se'ls va incloure en els diferents còdexs i es van dictar fórmules punitives contra la seua pèrdua i destrucció.

Però no hi ha dubte que la baixa edat mitjana va ser l'època de major esplendor coneguda per la transhumància, amb la creació d'institucions per a la seua gestió dependents de la Corona: la Mesta a Castella i la Casa de Ganados de Saragossa a Aragó. Tant és així que la Mesta va arribar a convertir-se en el gremi més poderós de l'Europa medieval, mentre que aquelles agrupacions pastorals adscrites a l'entorn aragonès no van poder prosperar tant a causa de la seua especial relació i dependència dels furs locals. A més, la vocació del sector merí cap a l'exportació de llana al nord d'Europa no es corresponia ni en motivació, quantitat o qualitat, amb la manifestada per la seua homònima aragonesa, que va arribar fins i tot a suposar un llast per al desenvolupament agrari de les noves terres conquerides a l'islam.

Durant l'època contemporània començarà el declivi d'aquests sistemes pecuaris i de les seues organitzacions gremials, amb la reconversió prèvia de l'entitat aragonesa anys abans pel decret de Nova Planta, afavorit pel centralisme de Felip V, que va acabar fusionant-la posteriorment amb la Mesta en l'Associació General de Ramaders del Regne i ordenant així els primers cossos legislatius específics al marge d'aquells privilegis reals que van crear i van condicionar el funcionament de totes dues entitats pastorals. Cal destacar la reconversió en camins rals d'una bona part de la xarxa pecuària a favor del gremi de carreters, mitjançant contrapartides per a l'avituallament i la intendència en temps de guerra a favor de la Corona.

El ferrocarril, així com uns altres imponderables negatius esdevinguts en el sector tèxtil, van fer descendir notablement els moviments transhumants i amb això l'ús dels assagadors i carrerasses que van afavorir l'apropiació indeguda d'aquests espais públics davant una gradual pèrdua de la seua funcionalitat. Això va propiciar l'adopció d'una nova terminologia jurídica, la del domini públic pecuari, com a terrenys de caràcter imprescriptibles, inalienables i inembargables de titularitat pública. I així s'ha mantingut en tota la regulació normativa dictada al llarg del segle passat.



Cañada Mosqueruela-Vilafranca

La promulgació de la Llei 3/1995 de vies pecuàries va suposar tot un gir copernicà respecte de tota la seua normativa precedent, encaminada fins llavors a la desamortització i alienació de l'espai públic pecuari, i de fet gran nombre de delegacions provincials del Ministeri d'Agricultura i agències auxiliars es van finançar d'aquesta manera.

La nova norma aposta per la consideració d'autèntics corredors ecològics, essencials en la preservació de races autòctones i l'aprofitament de recursos pasturables infrautilitzats. A més, i atenent la creixent demanda social, les vies pecuàries poden constituir un element afavoridor del contacte de l'home amb la naturalesa, així com la necessària ordenació de l'entorn mediambiental. Per aquest motiu, estableix com a usos complementaris la pràctica del senderisme, la cavalcada i altres formes de desplaçament esportiu sobre vehicles no motoritzats, sempre que es prioritze el trànsit ramader.

En aquest sentit, els beneficis aportats per l'ús senderista a la xarxa de vies pecuàries són mutus; d'una part, es potencia una activitat de l'ús públic en absència del prioritari, que ha passat a ser testimonial en el millor dels casos, mentre que l'establiment dels circuits recreatius són automàticament revestits de les bondats del domini públic.

Un bon nombre de xicotets recorreguts i senders locals, així com algun altre més gran, com ara el GR-37 Vies Pecuàries de la Serranía, són una bona mostra per a gaudir de tot aquest patrimoni cultural, arqueològic, etnològic, gastronòmic, natural i mediambiental de valor incalculable. ■

■ JORGE YUSTE. ASESOR MÉDICO FEMECV

Lesiones deportivas

DICCIONARIO DE LESIONES MUSCULARES

La práctica de ejercicio físico puede provocar un alto número de lesiones musculares.

Cuando nos referimos a ellas confundimos con facilidad los terminos. En ocasiones utilizamos como sinónimos tirón, distensión, contractura, desgarró, etc., cuando son lesiones diferentes. La intención de este artículo es aclarar las diferencias entre estos conceptos. .

LAS LESIONES MUSCULARES las podemos clasificar según su mecanismo de producción en:

Por traumatismo directo: contusiones y heridas.

Contusión: traumatismo cerrado sin solución de continuidad de la piel.

Herida: lesión traumática con solución de continuidad de la piel. Pueden ser punzantes, incisivas o contusas.

Por traumatismo indirecto: Producida por contracción brusca del músculo. Son las más frecuentes. Tipos de lesión muscular:

Sin afectación de fibras musculares:

• **Inflamación muscular de comienzo retardado (Agujetas):** dolor que aparece a las 24-72 horas de realizado un ejercicio físico intenso o desacostumbrado. Son parte del proceso de adaptación al ejercicio.

• **Rampa:** hipertonía global del músculo, reversible espontáneamente, por estiramiento muscular o por compresión. No deja secuelas. Aparece tras grandes esfuerzos, por alteraciones iónicas (sobre todo por pérdida de sodio) y deshidratación.

“Las lesiones musculares las podemos clasificar como traumatismo directo o indirecto.”

• **Contractura:** hipertonía de un fascículo o grupo de fibras musculares. Se produce una contracción involuntaria, duradera o permanente de uno o varios grupos musculares. A la exploración se observa dolor que se acentúa cuando se realiza una contracción muscular contra resistencia.

• **Elongación/distensión:** se produce por un estiramiento en el músculo sin que se produzca rotura de sus fibras. Provoca un dolor difuso en todo el músculo cuando



este se contrae. El dolor cede con el reposo y aumenta con la movilidad activa. En la elongación no hay tumefacción ni hematoma y la palpación aviva el dolor y no hay incapacidad funcional.

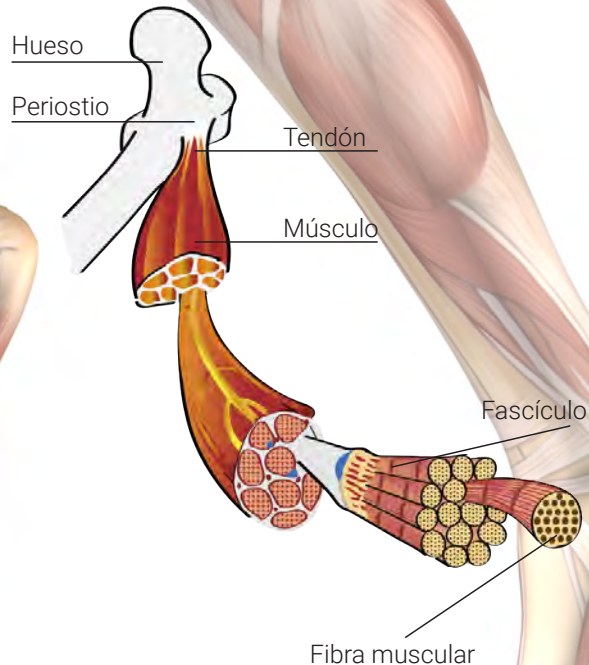
Con lesión de fibras musculares:

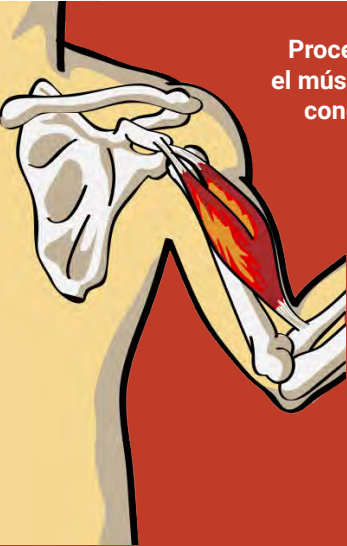
• **Rotura muscular parcial (desgarro fibrilar o tirón):** En esta lesión, la solución de continuidad no afecta completamente al vientre muscular sino a una parte de este. Esta lesión se presenta de forma que el deportista durante una carrera, una contracción violenta por un movimiento inesperado o un salto. Se tiene que detener súbitamente por la presencia de un dolor violento que no cede con el reposo, acompañada de gran impotencia funcional. La inflamación es fluctuante al producirse un hematoma.

- **Tirón:** lesión de mayor afectación que la elongación, produciéndose rotura de fibrillas musculares.

- **Desgarro:** lesión con mayor rotura fibrilar que el tirón.

• **Rotura muscular completa:** Afecta a todo el grosor del músculo y se manifiesta con la aparición de un dolor muy intenso y chasquido característico. El dolor aumenta con la contracción muscular y se alivia en situación de reposo. Se produce la retracción del vientre muscular roto DE dejando por encima del mismo una depresión que se conoce como signo del "hachazo". La incapacidad funcional es instantánea y duradera e impide la realización de cualquier ejercicio.





Proceso del "Hachazo" en el músculo bíceps, también conocido como signo de Popeye

Proces de la "Destralada" en el múscul bíceps, també conegut com a signe de Popeye



Ilustraciones: Manil Raga.

Factores de riesgo:

- Frío y aporte sanguíneo insuficiente
- Sobrecarga y fatiga muscular
- Entrenamiento insuficiente
- Calentamiento insuficiente
- Desequilibrios musculares entre agonistas y antagonistas
- Mayor vulnerabilidad de músculos biarticulares (Por ejemplo, los gemelos se insertan por encima de la rodilla y por debajo del tobillo)
- Infecciones latentes (piezas dentarias, amígdalas, etc)
- Deshidratación

Músculos más afectados:

- Gemelo interno (el más frecuentemente lesionado)
- Isquiotibiales
- Recto femoral
- Aductores del muslo
- Paravertebrales
- Rectos anteriores del abdomen

Tratamiento de las lesiones musculares agudas:

Los 3 primeros días (RICE):

(R) Reposo deportivo

(I: Ice) Frío local: entre 15- 20 minutos suele ser suficiente, 3 a 4 veces al día y nunca en contacto directo con la piel, mejor envuelto en un paño.

(C) Compresión local (con vendaje, media elástica, etc)



(E) Elevación

A partir del tercer día movilización precoz y carga progresiva. En la actualidad se está llevando a cabo opciones terapéuticas con factores de crecimiento, terapia génica y células madre, aunque estas dos últimas actualmente están todavía escasamente validadas.

Durante la fase de regeneración, la base del tratamiento es la movilización activa temprana para conseguir que el tejido muscular vuelva a adaptarse a las solicitaciones propias del deporte (readaptación deportiva).

Existen diferentes estudios que indican que el uso de antiinflamatorios podría retrasar la

■ TRADUCCIÓ DE JOAN ANDREU.

Diccionari de lesions musculars.

LA PRÀCTICA D'EXERCICI FÍSIC pot provocar un alt nombre de lesions musculars.

Quan ens hi referim confonem amb facilitat els termes. A vegades utilitzem com a sinònims estirada, distensió, contractura, esquinçament, etc., quan són lesions diferents. La intenció d'aquest article és aclarir les diferències entre aquests conceptes.

Les lesions musculars, les podem classificar segons el seu mecanisme de producció:

Les lesions musculars les podem classificar com a traumatisme directe o indirecte.

Per traumatisme directe: contusions i ferides.

Contusió: traumatisme tancat sense solució de continuïtat de la pell.

Ferida: lesió traumàtica amb solució de continuïtat de la pell. Pot ser punxant, incisa o contusa.

recuperación, aconsejándose analgésicos e incluso relajantes musculares.

En lo referente a los calambres suelen desaparecer al cabo de unas horas cuando el musculo se rehidrata, se reponen los electrolitos perdidos y con el reposo.

Pronóstico de la lesión:

	Lesión	Duración media
Sin lesión de fibras	Calambres	Menos de 12 horas
	Agujetas	de 1 a 3 días
	Contractura	de 1 a 3 días
	Elongación	de 3 a 15 días
Con lesión de fibras	Tirón	de 7 a 15 días
	Desgarro	de 3 a 8 semanas
	Rotura muscular	de 8 a 12 semanas

Per traumatisme indirecte: són produïdes per contracció brusca del múscul. Són les més freqüents. Tipus de lesió muscular:

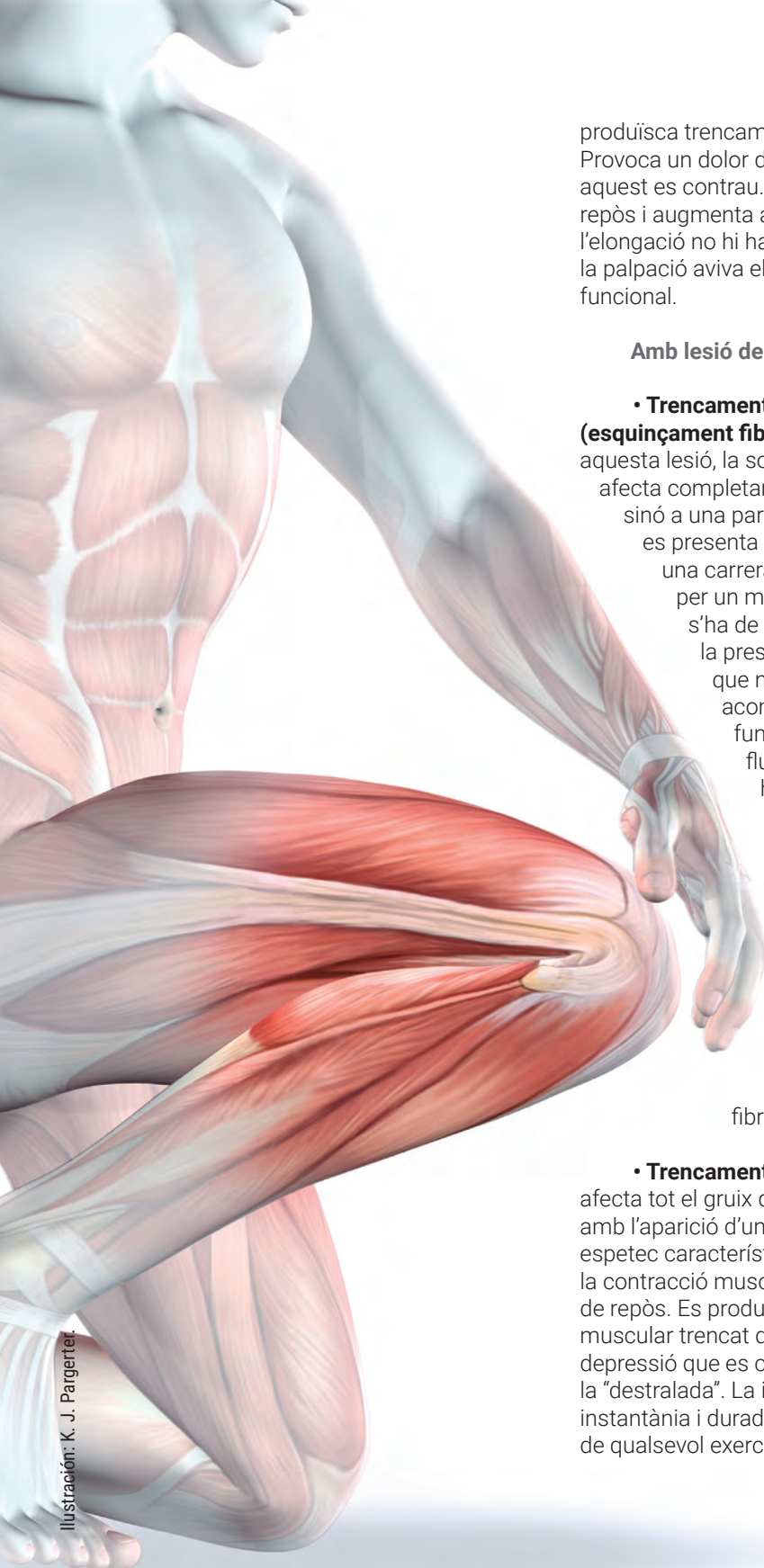
Sense afectació de fibres musculars:

• **Inflamació muscular de començament retardat (cruiximent):** dolor que apareix a les 24-72 hores d'haver realitzat un exercici físic intens o desacostumat. Són part del procés d'adaptació a l'exercici.

• **Rampa:** hipertonia global del múscul, reversible espontàniament, per estirament muscular o per compressió. No deixa seqüeles. Apareix després de grans esforços, per alteracions iòniques (sobretot per pèrdua de sodi) i deshidratació.

• **Contractura:** hipertonia d'un fascicle o grup de fibres musculars. Es produeix una contracció involuntària, duradora o permanent d'un o diversos grups musculars. En l'exploració s'observa dolor que s'accentua quan es realitza una contracció muscular contra resistència.

• **Elongació/Distensió:** es produeix per un estirament en el múscul sense que es



produïska trencament de les seues fibres. Provoca un dolor difús en tot el múscul quan aquest es contrau. El dolor cedeix amb el repòs i augmenta amb la mobilitat activa. En l'elongació no hi ha tumefacció ni hematoma i la palpació aviva el dolor i no hi ha incapacitat funcional.

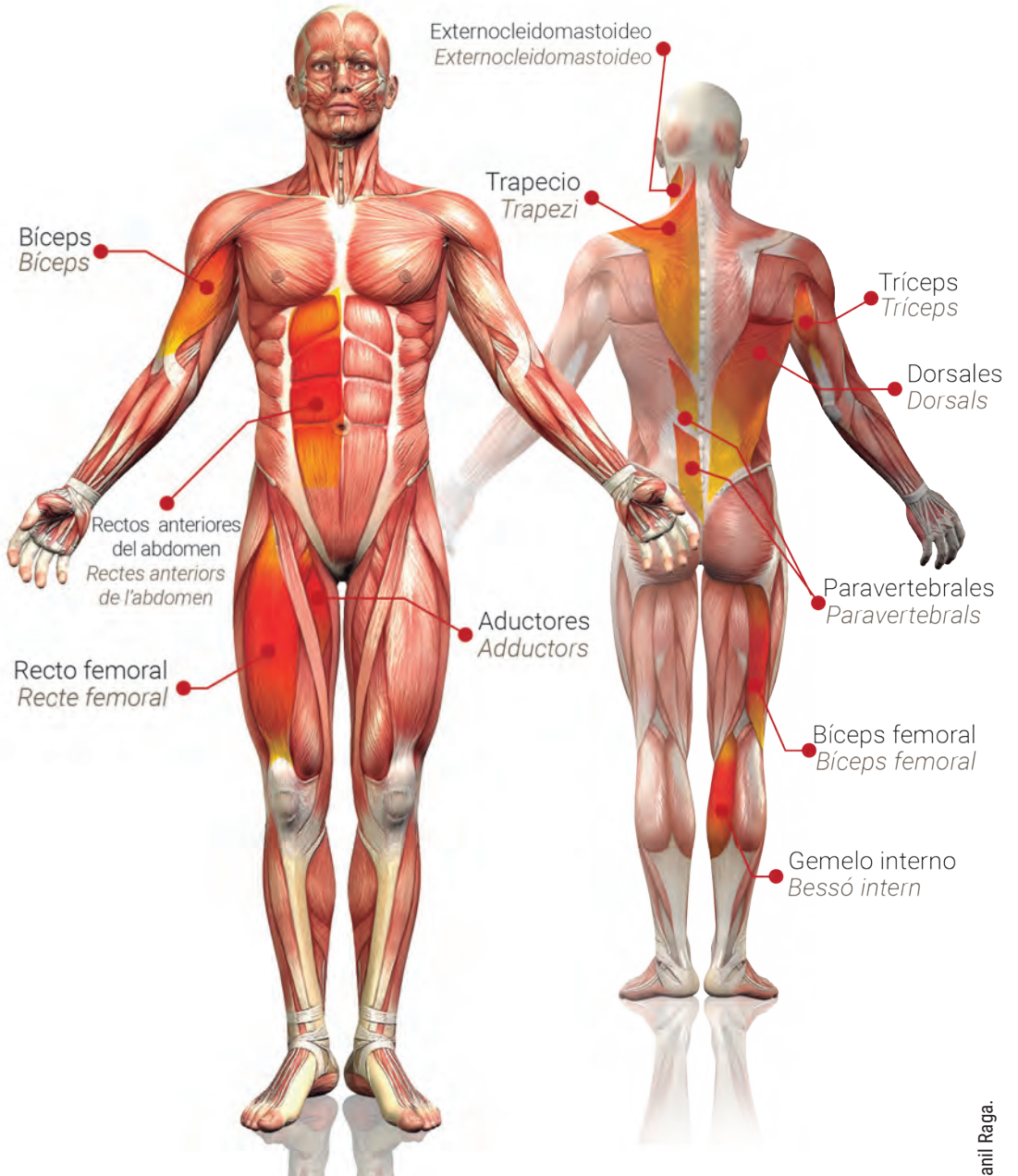
Amb lesió de fibres musculars:

• **Trencament muscular parcial (esquinçament fibril·lar o estirada):** en aquesta lesió, la solució de continuïtat no afecta completament el ventre muscular, sinó a una part d'aquest. Aquesta lesió es presenta quan l'esportista, durant una carrera, una contracció violenta per un moviment inesperat o un salt s'ha de detindre sobtadament per la presència d'un dolor violent, que no cedeix amb el repòs, i va acompanyat de gran impotència funcional. La inflamació és fluctuant si es produeix un hematoma.

- **Estirada:** lesió de major afectació que l'elongació en què es produeix trencament de fibril·les musculars.

- **Esquinçament:** lesió amb major trencament fibril·lar que l'estirada.

• **Trencament muscular complet:** afecta tot el gruix del múscul i es manifesta amb l'aparició d'un dolor molt intens i d'un espetec característic. El dolor augmenta amb la contracció muscular i s'alleuja en situació de repòs. Es produeix la retracció del ventre muscular trencat deixant-hi per damunt una depressió que es coneix com a signe de la "destralada". La incapacitat funcional és instantània i duradora, i impedeix la realització de qualsevol exercici.



Rotura de isquiotibiales.
Trencament d'isquiotibials.



Rotura de gemelos.
Trencament de bessons.

Factors de risc:

- Fred i aportació sanguínia insuficient
- Sobrecàrrega i fatiga muscular
- Entrenament insuficient
- Calfament insuficient
- Desequilibris musculars entre agonistes i antagonistes
- Major vulnerabilitat de músculs biarticulats (per exemple, els bessons s'insereixen per damunt del genoll i per davall del turmell)
- Infeccions latents (peces dentàries, amígdales, etc.)
- Deshidratació

Músculs més afectats:

- Bessó intern (el més sovint lesionat)
- Isquiotibials
- Recte femoral
- Adductors de la cuixa
- Paravertebrals
- Rectes anteriors de l'abdomen

Tractament de les lesions musculars agudes:

Els 3 primers dies (RICE):

(R) Repòs esportiu

(I: Ice) Fred local: entre 15-20 minuts sol ser suficient, de 3 a 4 vegades al dia i mai en contacte directe amb la pell, millor si s'embolica amb un drap

(C) Compressió local (amb embenatge, calça elàstica, etc.)

(E) Elevació

A partir del tercer dia, mobilització precoç i càrrega progressiva. En l'actualitat s'estan duent a terme opcions terapèutiques amb factors de creixement, teràpia gènica i cèl·lules mare, encara que aquestes dues últimes actualment estan encara escassament validades.

Durant la fase de regeneració, la base del tractament és la mobilització activa primerenca per aconseguir que el teixit muscular torne a adaptar-se a les sol·licitacions pròpies de l'esport (readaptació esportiva).

Diferents estudis indiquen que l'ús d'antiinflamatoris podria retardar la recuperació.

Hi ha diferents estudis que indiquen que l'ús d'antiinflamatoris podria retardar la recuperació; per tant, s'aconsellen analgèsics i fins i tot relaxants musculars.

En relació amb les enrampades, solen desaparèixer al cap d'unes hores quan el múscul es rehidrata, es reposen els electròlits perduts i es fa repòs. ■

Pronòstic de la lesió:

	Lesió	Duració mitjana
Sense lesió de fibres	Enrampades	Menys de 12 hores
	Cruiximent	de 1 a 3 dies
	Contractura	de 1 a 3 dies
	Elongació	de 3 a 15 dies
Amb lesió de fibres	Estirada	de 7 a 15 dies
	Esquinçament	de 3 a 8 setmanes
	Trencament muscular	de 8 a 12 setmanes

Para saber más · Per a saber més
**Recomendaciones para la recuperación de
las lesiones deportivas.**

AEPSAD

Agencia española de protección de la salud en el deporte.



Noms d'algunes de les muntanyes del nostre territori. Com a pistes et deixem la seua altura, la comarca i la serra on pots trobar-les. Tots els noms en la seua forma més coneguda en valencià.

Nombres de algunas de las montañas de nuestro territorio. Como pistas te dejamos su altura, la comarca y la sierra donde puedes encontrarlas. Todos los nombres en valenciano en su denominación más conocida.

HORIZONTALS / HORIZONTALES

- 1.- Comtat. Serra Mariola. 1390 m.
- 3.- Camp de Morvedre i Camp de Túria. Serra Calderona. 593 m.
- 6.- La Safor. Massís del Mondúber. 772 m.
- 7.- Alcalatén. Massís del Penyagolosa. 1813 m.
- 9.- Alt Millars. Serra del Cabezo. 810 m.
- 12.- Alcalatén. Massís del Penyagolosa. 1581 m.
- 13.- Alt Palància. Serra del Toro. 1537 m.
- 15.- La Safor. Massís del Mondúber. 841 m.
- 16.- La Marina Alta. Massís del Montgó. 750 m.
- 19.- La Canal de Navarrés. Serra d'Enguera. 880 m.
- 21.- Camp de Morvedre i Camp de Túria. Serra Calderona. 798 m.
- 22.- La Marina Baixa. L'Alcoià i el Comtat. Serra d'Aitana. 1559 m.



VERTICALS / VERTICALES

- 2.- Baix Maestrat. Serra d'Irta. 573 m.
- 4.- Comtat, Vall d'Albaida i Serra del Benicadell. 1104 m.
- 5.- Canal de Navarrés i Vall de Cofrents. Massís del Caroig. 1126 m.
- 8.- Plana Alta. Desert de les Palmes. 729 m.
- 10.- Serrans. Javalambre. 1521 m.
- 11.- Alacantí, Alcoià i Vinalopó Mitjà. Massís del Maigmó. 1296 m.
- 14.- Foia de Bunyol, Plana de Requena i Vall de Cofrents. Serra de Martés. 1086 m.
- 16.- Plana d'Utiel. Serra de Rubial. 1040 m.
- 18.- L'Alt Vinalopó. Serra de Biar. 1119 m.
- 20.- La Plana Baixa. Serra d'Espadà. 1083 m.



SOLUCIÓ · SOLUCIÓ

Localiza las 10 diferencias · Localitza les 10 diferències



COMPATIBILITZAR PER A CONSERVAR

LA PRÀCTICA RESPONSABLE D'ESCALADA ESPORTIVA EN ELS PAISATGES AMB ART RUPESTRE

“L'art rupestre llewantí és el llegat més viu que l'home prehistòric ha transmès a les societats modernes”.

Hans-Georg Bandi (1952)

INTRODUCCIÓ

Fa aproximadament 7.000 anys, un pintor de les serres del Xúquer dibuixà a les coves de l'Aranya a Bicorp (la Canal de Navarrés) la que resultà ser una de les primeres representacions plàstiques de la pràctica de l'escalada. Quedava així constància de l'antiguitat d'una activitat que en els seus orígens potser tenia sols una vessant econòmica —la de recol·lectar diferents béns— però que amb el pas del temps ha arribat a assolir una dimensió professional i lúdica que l'ha elevada fins i tot a la consideració d'estil de vida. Paradoxalment, avui en dia la pràctica massiva de l'escalada està afectant negativament la conservació i els valors del mateix art rupestre que testimonia el seu naixement en la prehistòria.



Aquesta trepadora de les Coves de l'Aranya va ser pintada en temps neolítics. La imatge està en fals color. *Esta trepadora de las Cuevas de la Araña fue pintada en tiempos neolíticos. La imagen está en falso color.*

* Servei Territorial de Cultura i Esport d'Alacant. Generalitat Valenciana.** Dept. de Prehistòria, Arqueologia, Hist. Antiga, Filol. Grega i Filol. Llatina. Institut Universitari d'Investigació en Arqueologia i Patrimoni Històric (INAPH). Universitat d'Alacant. Projecte Art rupestre i paisatges culturals a la muntanya d'Alacant (GRE18-02), finançat pel Programa Propi per al foment d'R+D+I del Vicerectorat d'Investigació i Transferència de Coneixement de la Universitat d'Alacant (convocatòria de projectes emergents 2018).

UN PATRIMONI MUNDIAL LLIGAT A LA NATURA

La declaració a Kioto de L'art rupestre de l'arc mediterrani de la península Ibèrica (ARAMPI) com a Patrimoni Mundial per la UNESCO el 5 de desembre de 1998 marcà una fita històrica.



Abans, les coves, abrics i llocs amb art rupestre havien estat reconeguts com a Bé d'Interés Cultural (BIC) en virtut del que disposà la Llei de patrimoni històric espanyol de 1985 i la Llei de patrimoni cultural valencià de juny de 1998. Aquesta és la figura de protecció patrimonial més alta que existeix,

i està justificada pel seu extraordinari valor cultural i per la seua fragilitat secular, a més de l'excepcionalitat i universalitat que emfatitzà la declaració de Patrimoni Mundial.

L'art rupestre presenta un valor afegit: el paisatge on es troba l'arrecera bastint una simbiòtica dualitat. De fet, l'emplaçament a les nostres estimades serres és un dels seus trets definitoris més encisadors i, alhora, un dels aspectes que més reptes planteja des del punt de vista de la seua gestió. En efecte, durant molt de temps la localització aïllada dels conjunts en espais serrans a cada vegada menys transitats resultà ser una de les millors proteccions per al bé. Ara, la popularització de la muntanya com un espai lúdic on practicar diferents esports, entre els quals destaca l'escalada, ha fet que siga necessari desenvolupar mesures complementàries a la normativa d'aplicació existent a fi de garantir la conservació de l'art en l'actual context creixent de socialització d'aquest medi. I la paraula clau ha de ser compatibilitzar.

Durant molt de temps, la soledat dels paisatges muntanyencs va tindre cura d'un dels patrimonis culturals més extraordinaris i fràgils: l'art rupestre. Durante mucho de tiempo, la soledad de los paisajes montañosos tuvo cuidado de uno de los patrimonios culturales más extraordinarios y frágiles: el arte rupestre.



COMPATIBILITZAR: UN DEURE DE TOTHOM

És clar que l'escalada és un esport que està de moda. Els que vivim, treballem o tenim per costum trescar per la muntanya som testimonis directes del vertiginós desenvolupament que està experimentant. Certament, la seua inclusió en els darrers Jocs Olímpics celebrats a Tòquio l'any 2021 és una prova feaent que el fenomen abasta una dimensió internacional.

Els últims anys s'ha detectat un increment significatiu del nombre de vies d'escalada obertes directament sobre conjunts de pintures rupestres.

Tanmateix, la intensificació de la seua pràctica en el territori ARAMPI genera una sèrie d'impactes que repercuteixen sobre el medi ambient i el patrimoni cultural. La massificació d'espais naturals especialment sensibles juntament amb determinades pràctiques irresponsables i desconsiderades —normalment fetes per desconexença i sense maldat— generen una sèrie d'afeccions directes i indirectes que sovint són irreversibles. Aquest és el cas de l'art rupestre, que per tractar-se d'un patrimoni sensible i poc visible als ulls profans està sent especialment perjudicat. És per això que en l'actualitat és objecte d'una revisió acurada per part de les institucions responsables en matèria de cultura en el marc del Pla de gestió de l'art rupestre de la Comunitat Valenciana.

Els últims anys s'ha detectat un increment significatiu del nombre de vies d'escalada obertes directament sobre conjunts de pintures rupestres. D'altres queden massa pròximes als panys decorats. Les afeccions que generen sobre l'art són normalment directes, ja que estan produïdes pel trànsit d'esportistes per les parets i l'ús d'equipaments ancorats a la roca i de magnesi, entre altres.



La fotografia mostra una via oberta sobre parets que contenen art rupestre. La fotografia muestra una vía abierta sobre una pared que contiene arte rupestre.



Aquesta situació es pot exemplificar en les Roques de Mallasén (Vilafamés), la Cova de Pertecates (Tous), Penya Roja I i II (Gandia), Corral del Tio Marcos (Vallada), Foia del Moro (Vall de Gallinera), Coves Roges (Gata de Gorgos), Penyes de Seguers (Alcalalí) o el Seguili (Parcent). En aquest últim lloc s'ha instal·lat recentment un tancament de protecció per tal de minimitzar els impactes antròpics, encara que aquesta solució per se no sol ser suficient, com ho demostra el que ha succeït a la Cova Gran de la Petxina (Bellús) on durant anys, escaladors desaperxius botaren sistemàticament el tancament per a practicar el seu esport a l'interior de la balma, fent palesa la necessitat d'implementar mesures preventives basades en la formació i la sensibilització del col·lectiu.

Aquest pany amb pintures rupestres de tipus llevantí –entre elles, les restes de l'arquer que s'indica en el requadre– ha sigut greument afectat per la pràctica d'escalada esportiva. Noteu com les figures es troben erosionades en extrem i cobertes per magnesi. Este abrigo con pinturas rupestres de tipo levantino –entre ellas, los restos del arquero que se indica en el recuadro– ha sido gravemente afectado por la práctica de escalada deportiva. Fíjense como las figuras se encuentran erosionadas en extremo y cubiertas por magnesio.

Aquest fou un dels motius pels quals la Direcció General d'Esport, a través de l'Escola de l'Esport de la Generalitat Valenciana i en col·laboració amb el Servei Territorial de Cultura i Esport d'Alacant va posar en marxa el 2017 les jornades formatives anomenades "Activitats Esportives i Culturals a la Muntanya". Tres de les quatre edicions realitzades han estat centrades en la compatibilització de les activitats esportives

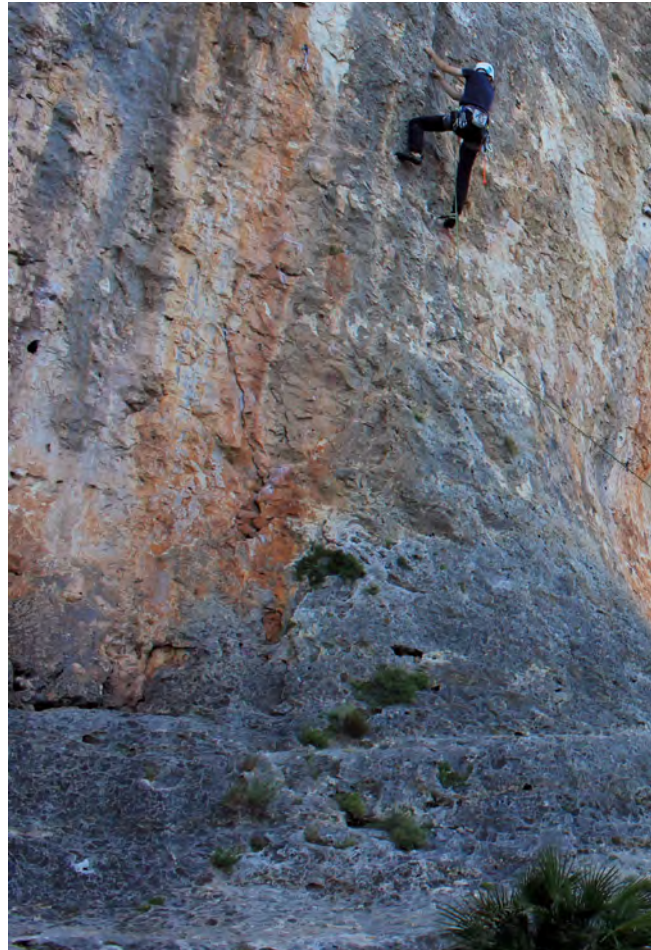
en els entorns amb art rupestre. Aquestes tingueren lloc a la Sarga d'Alcoi (2017), la Vall de Gallinera (2018) i el barranc de l'Infern (2020). La jornada a la Vall de Gallinera fou publicada pels autors en el llibre Prehistòria i Art Rupestre a la Vall de Gallinera (la Marina Alta, Alacant) (2020) on posarem per escrit una sèrie de recomanacions i normes bàsiques que cal seguir durant la visita als jaciments que ara volem ampliar per tal de concretar-les a l'activitat que ens ocupa.

RECOMANACIONS I BONES PRÀCTIQUES

- 1.** Les cavitats amb art rupestre i els seus entorns són un dels patrimonis culturals més fràgils. La seua conservació futura és incompatible amb la massificació d'aquests espais.
- 2.** Hem de tindre cura de no obrir vies en llocs on hi ha art rupestre. Per a evitar-ho, cal informar-se abans preguntant a l'ajuntament corresponent. Tanmateix, en cas que la resposta siga negativa, és igualment aconsellable que les persones que escalen inspeccionen les parets abans d'obrir una via (fig. 7). Les troballes comunicades per escaladors i escaladores són molt nombroses!
- 3.** En cas de localitzar un conjunt d'art rupestre inèdit és fonamental donar avís a l'ajuntament o al SEPRONA, que informará a la Direcció General de Cultura i Patrimoni (DGCP) per al seu inventari i catalogació.
- 4.** És important que les persones que practiquen l'escalada ajuden a desmuntar vies en llocs on hi ha art rupestre. Aquestes accions necessiten el suport tècnic del responsable de patrimoni cultural del respectiu ajuntament i de l'autorització de la DGCP, que determinarà les condicions i la distància mínima que s'ha de guardar respecte a les pintures.
- 5.** Limitar el nombre de vies en els entorns amb art rupestre i promoure una escalada segura amb el menor impacte possible sobre la roca són claus per a minimitzar els riscos i garantir la conservació.
- 6.** No botar els tancaments de protecció. Malgrat que sembla obvi dir-ho, convé recordar que els tancaments tenen una funció; l'entrada

sense autorització i les agressions estan tipificades com a constitutives d'infracció en el títol VII de la Llei de patrimoni cultural valencià.

- 7.** Mantindre una distància prudencial amb la paret és el millor comportament preventiu que podem adoptar quan ens trobem en un jaciment amb art rupestre.
- 8.** No hem de tocar les parets en cap cas. Evitarem així desprendiments, l'erosió del suport i que el greix de les mans quede adherit a la paret i a les pintures.
- 9.** Tampoc banyarem mai la paret. És un dels danys més greus que pot patir l'art rupestre.



A més, lluny de millorar-ne la neteja, fa que siguin cada vegada menys visibles a causa de les veladures que es generen per la precipitació de carbonats.

10. Evitarem menjar i beure prop de les pintures. Reduirem així el risc d'accidents, per exemple l'abocament d'olis i altres substàncies contaminants sobre les pintures.

11. No hem de fumar a la muntanya ni prop de les pintures. El foc és un dels principals elements destructors de l'art rupestre. A més, el fum dels cigarrets pot impregnar la paret.

12. Cal tindre especial cura amb el material

que s'utilitza per a la pràctica de l'escalada. És fàcil que, sense adonar-nos-en, freguem les parets on hi ha pintures amb aquests elements.

13. Els animals de companyia han d'estar lligats en els jaciments. A vegades, els nostres animals resulten imprevisibles i amb les seues accions poden afectar les pintures.

Al capdavall, és necessari desenvolupar mesures urgents que materialitzen els mecanismes idonis per a compatibilitzar, quan siga possible, la pràctica de l'escalada en els paisatges amb art rupestre i garantir-ne la conservació (fig. 8). La cooperació entre



Dues persones practiquen l'escalada esportiva de manera responsable alhora que un grup de visitants s'adelita contemplant les pintures de la Cova Gran de la Petxina (Bellús). Dos personas practican la escalada deportiva de manera responsable a la vez que un grupo de visitantes se adelita contemplando las pinturas de la Cova Gran de la Petxina (Bellús).

els diferents grups d'interés implicats, la planificació reflexiva i l'elaboració de programes per harmonitzar els interessos particulars i comuns serà, sens dubte, un bon camí a seguir. Entre tots aconseguirem més descobriments i una millor protecció i difusió del nostre patrimoni cultural.

■ TRADUCCIÓ JOAN ANDREU

Compatibilizar para conservar

La práctica responsable de la escalada deportiva en los paisajes con arte rupestre.

INTRODUCCIÓN

Hace aproximadamente 7.000 años, un pintor de las sierras del Júcar dibujó en las cuevas de la Araña en Bicorp (la Canal de Navarrés) la que



Informar-se prèviament i observar les parets amb cura abans d'obrir una via d'escalada nova ajudarà a salvaguardar els conjunts inventariats i altres que encara estan per descobrir. *Informarse previamente y observar las paredes con cuidado antes de abrir una vía de escalada nueva ayudará a salvaguardar los conjuntos inventariados y otros que todavía están por descubrir.*

resultó ser una de las primeras representaciones plásticas de la práctica de la escalada. Quedaba así constancia de la antigüedad de una actividad que en sus orígenes quizás tenía solo una vertiente económica —la de recolectar diferentes bienes— pero que con el paso del tiempo ha llegado a lograr una dimensión profesional y lúdica que la ha elevado incluso a la consideración de estilo de vida. Paradójicamente, hoy en día la práctica masiva de la escalada está afectando negativamente la conservación y los valores del mismo arte rupestre que testimonia su nacimiento en la prehistoria.



UN PATRIMONIO MUNDIAL LIGADO A LA NATURALEZA

La declaración de Kioto de El arte rupestre del arco mediterráneo de la península Ibérica (ARAMPI) como Patrimonio Mundial por la UNESCO el 5 de diciembre de 1998 marcó un hito histórico. Antes, las cuevas, abrigos y lugares con arte rupestre habían sido reconocidos como Bien de Interés Cultural (BIC) en virtud de lo que dispuso la Ley de patrimonio histórico español de 1985 y la Ley de patrimonio cultural valenciano de junio de 1998. Esta es la figura de protección patrimonial más alta que existe, y está justificada por su extraordinario valor cultural y por su fragilidad secular, además de la excepcionalidad y universalidad que enfatizó la declaración de Patrimonio Mundial.

“El arte rupestre levantino es el legado más vivo que el hombre prehistórico ha transmitido a las sociedades modernas”.

Hans-Georg Bandi (1952)

El arte rupestre presenta un valor añadido: el paisaje donde se encuentra lo cobija construyendo una simbiótica dualidad. De hecho, el emplazamiento a nuestras estimadas sierras es uno de sus rasgos definitorios más encantadores y, a la vez, uno de los aspectos que más retos plantea desde el punto de vista de su gestión. En efecto, durante mucho tiempo la localización aislada de los conjuntos en espacios serranos cada vez menos transitados resultó ser una de las mejores protecciones para el bien. Ahora, la popularización de la montaña como un espacio lúdico donde practicar diferentes deportes, entre los cuales destaca la escalada, ha hecho que sea necesario desarrollar medidas complementarias a la normativa de aplicación existente a fin de garantizar la conservación del arte en el actual contexto creciente de socialización de este medio. Y la palabra clave tiene que ser compatibilizar.

COMPATIBILIZAR, UN DEBER DE TODOS

Está claro que la escalada es un deporte que está de moda. Los que vivimos, trabajamos o tenemos por costumbre caminar por la montaña somos testigos directos del vertiginoso desarrollo que está experimentando. Ciertamente, su inclusión en los últimos Juegos Olímpicos celebrados en Tokyo en 2021 es una prueba fehaciente que el fenómeno alcanza una dimensión internacional.

Aun así, la intensificación de su práctica en el territorio ARAMPI genera una serie de impactos que repercuten sobre el medio ambiente y el patrimonio cultural. La masificación de espacios naturales especialmente sensibles junto con determinadas prácticas irresponsables y desconsideradas —normalmente hechas por desconocimiento y sin maldad— generan una serie de afecciones directas e indirectas que a menudo son irreversibles. Este es el caso del arte rupestre, que para tratarse de un patrimonio sensible y poco visible a los ojos profanos está siendo especialmente perjudicado. Es por eso que en la actualidad es objeto de una revisión cuidadosa por parte de las instituciones responsables en materia de cultura en el marco del Plan de gestión del arte rupestre de la Comunidad Valenciana.

Los últimos años se ha detectado un incremento significativo del número de vías de escalada abiertas directamente sobre conjuntos de pinturas rupestres. Otros quedan demasiado próximas a las paredes decoradas. Las afecciones que generan sobre el arte son normalmente directas, puesto que están producidas por el tráfico de deportistas por las paredes y el uso de equipaciones ancladas en la roca y de magnesio, entre otras. Esta situación se puede ejemplificar en las Roques de Mallasén (Vilafamés), la Cova de Pertecates (Tous), Penya Roja I i II (Gandia), Corral del Tio Marcos (Vallada), Foia del Moro (Vall de Gallinera), Coves Roges (Gata de Gorgos), Penyes de Seguers (Alcalalí) o el Seguilí (Parcent). En este último lugar se ha instalado recientemente un cierre de protección para minimizar los impactos antrópicos, aunque esta solución per se no suele ser suficiente, como lo demuestra lo que ha sucedido a la Cova Gran de la Petxina (Bellús) donde durante años, escaladores desaprensivos saltaron sistemáticamente el cierre para practicar



Si entre tots aconseguim compatibilitzar l'escalada amb la conservació de l'art rupestre, evitarem el desenvolupament de legislacions més restrictives. Fotografia feta al paisatge Protegit de les Pinedes de Rodeno a Albarrasí (Terol).

su deporte en el interior del abrigo, haciendo patente la necesidad de implementar medidas preventivas basadas en la formación y la sensibilización del colectivo.

Este fue uno de los motivos por los cuales la Dirección General del Deporte, a través de la Escuela del Deporte de la Generalitat Valenciana y en colaboración con el Servicio Territorial de Cultura y Deporte de Alicante puso en marcha en 2017 las jornadas formativas llamadas "Activitats Esportives i Culturals a la Muntanya". Tres de las cuatro ediciones realizadas han sido centradas en la compatibilización de las actividades deportivas en los entornos con arte rupestre. Estas tuvieron lugar a la Sarga de Alcoi (2017), la Vall de Gallinera (2018) y el Barranc de l'Infern (2020). La jornada en la Vall de Gallinera fue publicada por los autores en el libro Prehistòria i Art Rupestre a la Vall de Gallinera (la Marina Alta, Alacant)



Si entre todos conseguimos compatibilizar la escalada con la conservación del arte rupestre, evitaremos el desarrollo de legislaciones más restrictivas. Fotografía hecha en el paisaje protegido de los Pinares de Rodeno en Albarracín (Teruel).

(2020) donde pusimos por escrito una serie de recomendaciones y normas básicas que hay que seguir durante la visita a los yacimientos, y que ahora queremos ampliar para concretarlas en la actividad que nos ocupa.

RECOMENDACIONES Y BUENAS PRÁCTICAS

1. Las cavidades con arte rupestre y sus entornos son uno de los patrimonios culturales más frágiles. Su conservación futura es incompatible con la masificación de estos espacios.

2. Tenemos que tener cuidado de no abrir vías en lugares donde hay arte rupestre. Para evitarlo, hay que informarse antes preguntando en el ayuntamiento correspondiente. Aun así, en caso de que la respuesta sea negativa, es igualmente aconsejable que las personas que

escalen inspeccionen las paredes antes de abrir una vía (fig. 7). Los hallazgos comunicados por escaladores y escaladoras son muy numerosos!

3. En caso de localizar un conjunto de arte rupestre inédito es fundamental dar aviso al ayuntamiento o al SEPRONA, que informará a la Dirección General de Cultura y Patrimonio (DGCP) para su inventario y catalogación.

4. Es importante que las personas que practiquen la escalada ayuden a desmontar vías en lugares donde hay arte rupestre. Estas acciones necesitan el apoyo técnico del responsable de patrimonio cultural del respectivo ayuntamiento y de la autorización de la DGCP, que determinará las condiciones y la distancia mínima que se tiene que guardar respecto a las pinturas.

5. Limitar el número de vías en los entornos con arte rupestre y promover una escalada segura con el menor impacto posible sobre la roca son claves para minimizar los riesgos y garantizar la conservación.

6. No botar los cierres de protección. A pesar de que parece obvio decirlo, conviene recordar que los cierres tienen una función; la entrada sin autorización y las agresiones están tipificadas como constitutivas de infracción en el título VII de la Ley de patrimonio cultural valenciano.

7. Mantener una distancia prudencial con la pared es el mejor comportamiento preventivo que podemos adoptar cuando nos encontramos en un yacimiento con arte rupestre.

8. No tenemos que tocar las paredes en ningún caso. Evitaremos así desprendimientos, la erosión del apoyo y que la grasa de las manos quede adherido a la pared y a las pinturas.

9. Tampoco mojaremos nunca la pared. Es uno de los daños más graves que puede sufrir el arte rupestre. Además, lejos de mejorar la limpieza, hace que sean cada vez menos visibles a causa de las veladuras que se generan por la precipitación de carbonatos.

10. Evitaremos comer y beber cerca de las pinturas. Reduiremos así el riesgo de accidentes, por ejemplo el vertido de aceites y otras sustancias contaminantes sobre las pinturas.

11. No tenemos que fumar en la montaña ni cerca de las pinturas. El fuego es uno de los principales elementos destructores del arte rupestre. Además, el humo de los cigarrillos puede impregnar la pared.

12. Hay que tener especial cuidado con el material que se utiliza para la práctica de la escalada. Es fácil que, sin darnos cuenta, frotamos las paredes donde hay pinturas con estos elementos.

13. Los animales de compañía tienen que estar atados en los yacimientos. A veces, nuestros animales resultan imprevisibles y con sus acciones pueden afectar a las pinturas.

Al final, es necesario desarrollar medidas urgentes que materialicen los mecanismos idóneos para compatibilizar, cuando sea posible, la práctica de la escalada en los paisajes con arte rupestre y garantizar la conservación (fig. 8). La cooperación entre los diferentes grupos de interés implicados, la planificación reflexiva y la elaboración de programas para armonizar los intereses particulares y comunes será, sin duda, un buen camino a seguir. Entre todos conseguiremos más descubrimientos y una mejor protección y difusión de nuestro patrimonio cultural. ■



Dibujo esquemático de la Cacería de ciervos de la cueva de los Caballos (Tírig, Castellón), delineado por Hugo Obermaier.

Para saber más / Per a saber més:

· Barciela González, V., Hernández Pérez, M.S. i Martorell Briz, X. (2019): Art rupestre a la Comunitat Valenciana. Pla de Gestió. Obra coordinada per M.S. Hernández Pérez i J.A. López Mira. Generalitat Valenciana.

· Barciela González, V. i Martorell Briz, X. (2020): "Compatibilización de actividades deportivas y lúdicas en lugares con Arte Rupestre". En El Arte Rupestre del Arco Mediterráneo de la península Ibérica. 20 años en la Lista del Patrimonio Mundial de la UNESCO. Obra coordinada per J.A. López Mira i J.M^a. Segura Martí. Ajuntament d'Alcoi i Direcció General de Cultura i Patrimoni. p. 245-257.

" Martorell Briz, X., López Mira, J.A., Torró Enguix, D. i Barciela González, V. (2020): "Activitats lúdiques i esportives en l'entorn de l'art rupestre". En Prehistòria i Art Rupestre a la Vall de Gallinera (la Marina Alta, Alacant). Obra coordinada per V. Barciela González, J.A. Soler Díaz i R. Pérez Jiménez. Ajuntament de la Vall de Gallinera. p. 112-115.

 **MUSEU
DE LA
VALLTORTA**
MUSEU DE LA VALLTORTA
Pla de l'Om, s/n
12179 Tírig. Castelló.
Tel. 964 336 010
museu_valltorta@gva.es



 **MARQ**
MUSEO ARQUEOLÓGICO DE ALICANTE
Placa Dr. Gómez Ulla, s/n.
03013 Alacant. Alacant.
Tel. 965 149 000
info@marqalicante.com





JeansTrack

ROPA TÉCNICA
PARA ESCALADA,
LOOK CASUAL
PARA EL
DÍA A DÍA





3ª
Prueba
Liga Infantil
de Escalada
FEMECV

Ventajas de federarse

A LA MONTAÑA SIEMPRE CON SEGURIDAD

Las personas que salen a la montaña a practicar deportes de montaña en España y la Comunidad Valenciana son cada vez más conscientes de la importancia de tener la licencia federativa, aunque no todas saben que contar con la licencia es mucho más que un seguro, ya que incluye una serie de ventajas y de actividades a nuestro alcance.



<https://www.ventajasfedme.es/>

<https://www.femecv.com/descuentos-femecv>

Actualmente la FEMECV agrupa a más de 20.000 personas federadas y 400 Clubs que practican disciplinas deportivas como el montañismo, senderismo, marcha nórdica, esquí de travesía, escalada, barrancos, vías ferratas y alpinismo entre otras, además de otras actividades como campamentos, marcha acuática, montañismo inclusivo con sillas adaptadas y barras direccionales. Desde que nuestra federación se creó en 1963, han sido los Clubs de montaña y Centros excursionistas los motores que han impulsado estas actividades y su realización de forma segura, con seguros de responsabilidad civil y de accidentes.

La licencia Autonómica, que empezó a tramitarse el año 2019, tiene ampliada la cobertura al territorio a las provincias limítrofes de Tarragona, Teruel, Cuenca, Albacete y Murcia, hasta 2.000mts. De esta manera, las personas que no realicen competiciones y que realizan una actividad deportiva moderada (Senderismo, Marcha Nórdica, Campamentos, Rocódromo, Excursionismo...) cuentan con esta opción más asequible.

Se incluye también, cobertura para la Joëlette, silla de montaña para personas con movilidad reducida, y la Marcha Acuática (marcha que se realiza en el agua, con unas condiciones concretas).

Anualmente se negocian los precios y las condiciones, mejorando estas sin que suponga un aumento de precio para el colectivo.

El complemento de espeleología y la BTT sin competición (sólo entrenamientos), siguen disponibles en algunas de las modalidades.

La licencia familiar resulta no una novedad, pero sí aún desconocida por muchas familias. Se aplica en la licencia A (ámbito nacional) y permite un descuento en el precio de los niños y jóvenes, siempre que el padre o la madre estén ya federados.

Acceso y descuentos en servicios

Como hemos visto, la licencia lleva incluida una serie de ventajas y servicios para los federados y Clubs. De entre ellos destacan los descuentos en los refugios de montaña de toda Europa que, a través del convenio FEDME de reciprocidad europea, se disfruta desde hace años.

Pero no sólo disponemos de descuentos en alojamientos de montaña (refugios, albergues, etc..). Tanto en nuestra federación, como en la FEDME (Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada), se ha hecho un esfuerzo especial en conseguir la colaboración de empresas de todo tipo de servicios que ofrezcan descuentos al presentar la tarjeta federativa: transporte, servicios médicos, casas rurales, tiendas de deporte, nutrición y centros de aventura. Todo un catálogo de ventajas disponibles al federarse.

Gracias a la reciprocidad, los federados gozan de descuentos en lugares tan espectaculares como el refugio de Cap de Llauset.



TARIFAS Y MODALIDADES 2022 LICENCIAS FEDERATIVAS

COBERTURA AUTONÓMICA

COMUNIDAD VALENCIANA + PROVINCIAS LIMÍTROFES (TARRAGONA, TERUEL, CUENCA, ALBACETE Y MURCIA) HASTA 2.000 METROS

AUTONÓMICA

Senderismo, Marcha Nórdica, Campamentos, Rocódromo, Excursionismo, Joëlette, Marcha Acuática
NO COMPETICIÓN

MAYORES	46,70€
JUVENILES	33,80€
INFANTILES	— €

SUPLEMENTO ESCALADA EN ROCA: MAYORES 12,00 €; JUVENILES 10,00 € - NO ADMITE SUPLEMENTO DE ESPELEOLOGÍA

COBERTURA NACIONAL

ESPAÑA

A

Senderismo, Escalada, Alpinismo, Vías Ferratas, Descenso de Barrancos, Carreras por Montaña, Marcha Nórdica, Esquí de Travesía, Joëlette, Marcha Acuática, BTT (SÓLO ENTRENAMIENTO)

MAYORES	68,15 €
JUVENILES	50,90 €
INFANTILES	28,90 €

SUPLEMENTO ESPELEOLOGÍA 40,00 € MÁX. HASTA 1000 METROS DE PROFUNDIDAD

A FAMILIAR

Senderismo, Escalada, Alpinismo, Vías Ferratas, Descenso de Barrancos, Carreras por Montaña, Marcha Nórdica, Esquí de Travesía, Joëlette, Marcha Acuática, BTT (SÓLO ENTRENAMIENTO)

MAYORES	—
JUVENILES	36,15 €
INFANTILES	18,90 €

NO ADMITE SUPLEMENTO DE ESPELEOLOGÍA

A OTOÑO

Senderismo, Escalada, Alpinismo, Vías Ferratas, Descenso de Barrancos, Carreras por Montaña, Marcha Nórdica, Esquí de Travesía, Joëlette, Marcha Acuática, BTT (SÓLO ENTRENAMIENTO)

MAYORES	29,10 €
JUVENILES	26,70 €
INFANTILES	22,30 €

SUPLEMENTO ESPELEOLOGÍA 40,00 € MÁX. HASTA 1000 METROS DE PROFUNDIDAD

COBERTURA INTERNACIONAL

ESPAÑA + PIRINEO FRANCÉS + ANDORRA + PORTUGAL

B

Senderismo, Escalada, Alpinismo, Vías Ferratas, Descenso de Barrancos, Carreras por Montaña, Marcha Nórdica, Esquí de Travesía, Joëlette, Marcha Acuática, BTT (SÓLO ENTRENAMIENTO)

MAYORES	97,95 €
JUVENILES	80,70 €
INFANTILES	51,00 €

NO ADMITE SUPLEMENTO DE ESPELEOLOGÍA

MUNDO (HASTA 7.000 METROS)

C

Senderismo, Escalada, Alpinismo, Vías Ferratas, Descenso de Barrancos, Carreras por Montaña, Marcha Nórdica, Esquí de Travesía, Joëlette, Marcha Acuática, BTT (SÓLO ENTRENAMIENTO)

MAYORES	137,65 €
JUVENILES	120,40 €
INFANTILES	107,90 €

NO ADMITE SUPLEMENTO DE ESPELEOLOGÍA

MUNDO (MÁS DE 7.000 METROS - COMPLEMENTO EXPEDICIONES)

D

Senderismo, Escalada, Alpinismo, Vías Ferratas, Descenso de Barrancos, Carreras por Montaña, Marcha Nórdica, Esquí de Travesía, Joëlette, Marcha Acuática, BTT (SÓLO ENTRENAMIENTO)

MAYORES	350,00 €
JUVENILES	350,00 €
INFANTILES	350,00 €

NO ADMITE SUPLEMENTO DE ESPELEOLOGÍA

SEGUROS TEMPORALES

COBERTURA NACIONAL

NO ADMITEN SUPLEMENTOS

FIN DE SEMANA

Senderismo, Escalada, Alpinismo, Vías Ferratas, Descenso de Barrancos, Carreras por Montaña, Marcha Nórdica, Esquí de Travesía, Joëlette, Marcha Acuática, BTT (SÓLO ENTRENAMIENTO)

MAYORES	5,00 €
JUVENILES	
INFANTILES	

7 DÍAS

Senderismo, Escalada, Alpinismo, Vías Ferratas, Descenso de Barrancos, Carreras por Montaña, Marcha Nórdica, Esquí de Travesía, Joëlette, Marcha Acuática, BTT (SÓLO ENTRENAMIENTO)

MAYORES	10,00 €
JUVENILES	
INFANTILES	

EDADES: Infantiles (de 0 a 13 años inclusiva), Juveniles (de 14 a 17 años inclusive, que cumplan los 14 años el año que se tramita, independientemente de la fecha en la que se tramite), Mayores (a partir de los 18 años, que cumplan los 18 años en el año que se tramita, independientemente de la fecha en la que se tramite).

TRAMITACIÓN SIN PERTENENCIA A UN CLUB FEMECV.- INCREMENTO de 15,00 € en cualquier forma de tramitación (presencial/on-line)

MODALIDAD A- FAMILIAR.- El descuento se aplica en las categorías JUVENIL e INFANTIL, siempre y cuando se federen el padre, madre o tutor con modalidad A o superior.

MODALIDAD D.- Complemento Expediciones - Para obtenerla hay que estar en posesión de la modalidad C, OBLIGATORIAMENTE

AMPLIACIONES Y HABILITACIÓN AUTONÓMICA A FEDME.- Se cobrará la diferencia entre ellas + 5,00 €

Formación y deporte

La formación se suma a las ventajas de federarse. Una amplia oferta de cursos se ofrece al colectivo federado: cursos para deportistas, formación continua y cursos de técnicos deportivos que son la base de una práctica segura y responsable en las montañas. Se realizan a través de sus centros: Escuela Valenciana de Alta Montaña (EVAM), el Centro Autorizado de Enseñanzas Deportivas FEMEVCV y la Escuela Española de Alta Montaña (EEAM).

Otro aspecto importante es que, al federarse, se entra a formar parte de una gran familia de deportistas, técnicos, árbitros y Entidades Deportivas que realizan actividades en las que solo pueden participar los federados y las federadas: actividades del calendario federativo de competición, asociativas, de las vocalías... Si se está interesado/a en la competición, se puede acceder a formar parte de los equipos de tecnificación y las selecciones de Carreras por montaña, Escalada, Alpinismo y Marcha Nórdica, y optar al reconocimiento como deportistas de elite o representando a nuestra Federación en las diferentes disciplinas deportivas. La vocalía de Barrancos, sin ser competitiva, también aporta aspectos técnicos y deportivos con la práctica de descensos de barrancos.

Asociacionismo, voluntariado y medioambiente

La FEMEVCV pertenece y participa en numerosos organismos públicos de la Generalitat, donde la voz del colectivo federado y de nuestra Asamblea está presente, llegando a aquellos que gestionan nuestros deportes y el territorio de montaña. Tenemos representación en el Consejo de Participación del Medio Ambiente-CAPMA, la Mesa Forestal de la C.V. así como en 15 parques naturales y paisajes protegidos, donde se exponen los asuntos que son de interés de nuestra práctica. Las vocalías de Montaña y Sostenibilidad y Senderos y Refugios, se encargan de esta presencia y preocupación por nuestras montañas.

No olvidemos que estar federado supone participar en un tejido asociativo donde se colabora a nivel de juventud con el Consell de la Joventut de la CV, y con las dos grandes asociaciones Scouts de la CV en materia de formación, instalaciones al aire libre y proyectos sociales.

Desde diversas vocalías como la de Cultura, Territorio y Voluntariado, la de Mujer y Deporte, la de Montaña Inclusiva y Solidaridad o la de Juventud y familias se invita a participar de sus acciones sensibles a la realidad social e incluso a realizar voluntariado. Desde Seguridad y Salud se trabaja de forma transversal para que montaña sea siempre sinónimo de práctica segura, deporte saludable...

Anímate a federarte y formar parte de alguno de los más de 400 clubs de nuestra Federación, repartidos por las provincias de Castellón, Valencia y Alicante. En ellos encontrarás un espacio para desarrollar tu actividad deportiva, cultural y ambiental, compartiendo con más personas la estima por las montañas de forma respetuosa, segura y sostenible.

Avantatges de federar-se

A la muntanya sempre amb seguretat

Les persones que ixen a la muntanya a practicar esports de muntanya a Espanya i a la Comunitat Valenciana són cada vegada més conscients de la importància de tenir la llicència federativa, encara que no totes saben que disposar de la llicència és molt més que una assegurança, ja que inclou una sèrie d'avantatges i d'activitats al nostre abast.

Actualment la FEMEVCV agrupa a més de 20.000 persones federades i 400 clubs que practiquen disciplines esportives com muntanyisme, senderisme, marxa nòrdica, esquí de travessia, escalada, barrancs, vies ferrades i alpinisme, a més d'altres activitats com ara campaments, marxa aquàtica, muntanyisme incluiu amb cadires adaptades i barres direccionals. Des que la nostra Federació es va crear el 1963, han estat els clubs de muntanya i els centres excursionistes els motors que han impulsat aquestes activitats i la seua realització de forma segura, amb assegurances de responsabilitat civil i d'accidents.

Després del bon acolliment d'aquesta la Llicència Autònoma, que va començar a tramitar-se l'any 2019, te ampliat el territori a les províncies limítrofes de Tarragona, Terol, Conca, Albacete i Múrcia, fins a 2.000mts. D'aquesta manera, les persones que no realitzen competicions i que realitzen una activitat esportiva moderada (Senderisme, Marxa Nòrdica, Campaments, Rocòdrom, Excursionisme...) compten amb aquesta opció més assequible.

S'inclou també, cobertures per a les modalitats de Joëlette, cadira de muntanya per a persones amb mobilitat reduïda, i la Marxa Aquàtica (marxa que es realitza en l'aigua, amb unes condicions concretes).

Anualment es nogocien els preus i les condicions, millorant aquestes sense que supose un augment del preu per al col·lectiu.

El complement d'espeleologia i la BTT sense competició (només entrenaments), continuen disponibles en algunes de les modalitats.

La llicència familiar resulta no una novetat, però sí encara desconeguda per moltes famílies. S'aplica en la llicència A (àmbit nacional) i permet un descompte en el preu dels xiquets i joves, sempre que el pare o la mare estiguen ja federats.

Accés i descomptes en serveis.

Com hem vist, la llicència porta inclosa una sèrie d'avantatges i serveis per als federats i Clubs. D'entre ells destaquen els descomptes en els refugis de muntanya de tota Europa que, a través del conveni FEDME de reciprocitat europea, es gaudeix des de fa anys.

Però no sols disposem de descomptes en allotjaments de muntanya (refugis, albergs, etc.). Tant en la nostra federació, com en la FEDME (Federació Espanyola d'Esports de Muntanya i Escalada), s'ha fet un esforç especial a aconseguir la col·laboració d'empreses de tota mena de serveis que oferisquen descomptes en presentar la targeta federativa: transport, serveis mèdics, cases rurals, botigues d'esport, nutrició i centres d'aventura. Tot un catàleg d'avantatges disponibles en federar-se.

Formació i esport

La formació se suma als avantatges de federar-se. Una àmplia oferta de cursos s'ofereix al col·lectiu federat, cursos per a esportistes, formació contínua i cursos de tècnics esportius, que són la base d'una pràctica segura i responsable a les muntanyes. Es realitzen a través dels seus centres: Escola Valenciana d'Alta Muntanya (EVAM), el Centre Autoritzat d'Ensenyaments Esportius FEMECV i l'Escuela Española de Alta Montaña (EEAM) Espanyola d'Alta Muntanya (EEAM).

Un altre aspecte important és que, en federar-se, s'entra a formar part d'una gran família d'esportistes, tècnics, àrbitres i entitats esportives que realitzen activitats en les quals solament poden participar els federats i les federades: activitats del calendari federatiu de competició, associatives, de les vocalies... Si s'està interessat/ada en la competició, es pot accedir a formar part dels equips de tecnificació i les seleccions de carreres per muntanya, escalada, alpinisme i marxa nòrdica, i optar al reconeixement com a esportistes d'elit o representant la nostra Federació en les diferents disciplines esportives. La vocalia de Barrancs, sense ser competitiva, també aporta aspectes tècnics i esportius amb la pràctica de descensos de barrancs.

Associacionisme, voluntariat i medi ambient

La FEMECV pertany i participa en nombrosos organismes públics de la Generalitat, on la veu del col·lectiu federat i de la nostra Assemblea està present, i arriba als qui gestionen els nostres esports i el territori de muntanya. Tenim representació en el Consell de Participació del Medi Ambient-CAPMA, la Taula Forestal de la CV i també en 15 parcs naturals i paisatges protegits, on s'exposen els assumptes que són d'interès de la nostra pràctica. Les vocalies de Muntanya i Sostenibilitat i Senderes i Refugis, s'encarreguen d'aquesta presència i preocupació per les nostres muntanyes.

No oblidem que estar federat suposa participar en un teixit associatiu on es col·labora a nivell de joventut amb el Consell de la Joventut de la CV i amb les dues grans associacions Scouts de la CV en matèria de formació, instal·lacions a l'aire lliure i projectes socials.

Des de diverses vocalies com la de Cultura, Territori i Voluntariat, la de Dona i Esport, la de Muntanya Inclusiva i Solidaritat o la de Joventut i famílies es convida a participar de les seues accions sensibles a la realitat social i fins i tot a realitzar voluntariat. Des de Seguretat i Salut es treballa de manera transversal perquè muntanya siga sempre sinònim de pràctica segura, esport saludable...

Anima't a federar-te i formar part d'algun dels més de 400 clubs de la nostra Federació, repartits per les províncies de Castelló, València i Alacant; hi trobaràs un espai per desenvolupar la teua activitat esportiva, cultural i ambiental, compartint amb més persones l'estima per les muntanyes de forma respectuosa, segura i sostenible. ■



TARIFES I MODALITATS 2022 LLICÈNCIES FEDERATIVES

COBERTURA AUTONÒMICA

COMUNITAT VALENCIANA + PROVÍNCIES LIMÍTROFES (TARRAGONA, TEROL, CONCA, ALBACETE I MÚRCIA) FINS A 2.000 METRES

AUTONÒMICA

Senderisme, Marxa Nòrdica, Campaments, Rocòdrom,
Excursionisme, Joëlette, Marxa Aquàtica
NO COMPETICIÓ

MAJORS	46,70€
JOVES	33,80€
INFANTILS	— €

SUPLEMENT ESCALADA EN ROCA: MAJORS 12,00 €; JUVENILS 10,00€ - NO ADMET SUPLEMENT D'ESPELEOLOGIA

COBERTURA NACIONAL

ESPANYA

A

Senderisme, Escalada, Alpinisme, Vies Ferrades, Descens de
Barrancs, Carreres per Muntanya, Marxa Nòrdica, Esquí de
Travessia, Joëlette, Marxa Aquàtica, BTT (NOMÉS ENTRENAMENT)

MAJORS	68,15 €
JOVES	50,90 €
INFANTILS	28,90 €

SUPLEMENT ESPELEOLOGIA 40,00 € MÀX. FINS A 1000 METRES DE PROFUNDITAT

A

FAMILIAR

Senderisme, Escalada, Alpinisme, Vies Ferrades, Descens de
Barrancs, Carreres per Muntanya, Marxa Nòrdica, Esquí de
Travessia, Joëlette, Marxa Aquàtica, BTT (NOMÉS ENTRENAMENT)

MAJORS	—
JUVENILS	36,15 €
INFANTILS	18,90 €

NO ADMET SUPLEMENT D'ESPELEOLOGIA

A

TARDOR

Senderisme, Escalada, Alpinisme, Vies Ferrades, Descens de
Barrancs, Carreres per Muntanya, Marxa Nòrdica, Esquí de
Travessia, Joëlette, Marxa Aquàtica, BTT (NOMÉS ENTRENAMENT)

MAJORS	29,10 €
JUVENILS	26,70 €
INFANTILS	22,30 €

SUPLEMENT ESPELEOLOGIA 40,00 € MÀX. FINS A 1000 METRES DE PROFUNDITAT

COBERTURA INTERNACIONAL

ESPANYA + PIRINEU FRANCÉS + ANDORRA + PORTUGAL

B

Senderisme, Escalada, Alpinisme, Vies Ferrades, Descens de
Barrancs, Carreres per Muntanya, Marxa Nòrdica, Esquí de
Travessia, Joëlette, Marxa Aquàtica, BTT (NOMÉS ENTRENAMENT)

MAJORS	97,95 €
JUVENILS	80,70 €
INFANTILS	51,00 €

NO ADMET SUPLEMENT D'ESPELEOLOGIA

MÓN (FINS A 7.000 METRES)

C

Senderisme, Escalada, Alpinisme, Vies Ferrades, Descens de
Barrancs, Carreres per Muntanya, Marxa Nòrdica, Esquí de
Travessia, Joëlette, Marxa Aquàtica, BTT (NOMÉS ENTRENAMENT)

MAJORS	137,65 €
JUVENILS	120,40 €
INFANTILS	107,90 €

NO ADMET SUPLEMENT D'ESPELEOLOGIA

MÓN (MÉS DE 7.000 METRES - COMPLEMENT EXPEDICIONS)

D

Senderisme, Escalada, Alpinisme, Vies Ferrades, Descens de
Barrancs, Carreres per Muntanya, Marxa Nòrdica, Esquí de
Travessia, Joëlette, Marxa Aquàtica, BTT (NOMÉS ENTRENAMENT)

MAJORS	350,00 €
JUVENILS	350,00 €
INFANTILS	350,00 €

NO ADMET SUPLEMENT D'ESPELEOLOGIA

ASSEGUANCES TEMPORALS

COBERTURA NACIONAL

NO ADMETEN SUPLEMENTS

CAP DE SETMANA

Senderisme, Escalada, Alpinisme, Vies Ferrades, Descens de
Barrancs, Carreres per Muntanya, Marxa Nòrdica, Esquí de
Travessia, Joëlette, Marxa Aquàtica, BTT (NOMÉS ENTRENAMENT)

MAJORS	5,00 €
JUVENILS	
INFANTILS	

7 DIES

Senderisme, Escalada, Alpinisme, Vies Ferrades, Descens de
Barrancs, Carreres per Muntanya, Marxa Nòrdica, Esquí de
Travessia, Joëlette, Marxa Aquàtica, BTT (NOMÉS ENTRENAMENT)

MAJORS	10,00 €
JUVENILS	
INFANTILS	

EDATS: Infants (de 0 a 13 anys inclusiva), Juvenils (de 14 a 17 anys inclusivament, que complisquen els 14 anys l'any que es tramita, independentment de la data en la qual és tramite), Majors (a partir dels 18 anys, que complisquen els 18 anys l'any que és tramita, independentment de la data en la qual és tramite).

TRAMITACIÓ SENSE PERTINENÇA A UN CLUB FEMECV.- INCREMENT de 15,00 € en qualsevol forma de tramitació (presencial/en línia).

MODALITAT A - FAMILIAR.- El descompte s'aplica en les categories JUVENIL i INFANTIL, sempre que es federen el pare, mare o tutor amb modalitat A o superior.

MODALITAT D.- Complement Expedicions - Per a obtenir-la cal estar en possessió de la modalitat C, OBLIGATORIAMENT

AMPLIACIONS I HABILITACIÓ AUTONÒMICA A FEDME.- Es cobrarà la diferència entre elles + 5,00 €

■ PEDRO CARRASCO JIMÉNEZ. VOCAL DE SEGURIDAD Y SALUD FEMECV.

Instalaciones deportivas en montaña



Las instalaciones deportivas son “el espacio o conjunto de espacios abiertos o cerrados, debidamente delimitados, contruidos o acondicionados específicamente para la práctica de deporte y actividad física, así como las dependencias complementarias para el adecuado uso y gestión de la misma”

(art. 80.1 de la Ley 2/2011, de 22 de marzo, del deporte y la actividad física de la Comunitat Valenciana).

LOS DEPORTES DE MONTAÑA se practican principalmente en espacios naturales, abiertos y al aire libre, pero la propia práctica deportiva ha producido una progresiva delimitación y acondicionamiento de ese medio natural para la práctica del deporte y la actividad física de montaña. Los senderos, el equipamiento de zonas de escalada, la construcción de vías ferratas, el equipamiento de barrancos y la construcción de refugios, son claros ejemplos de estas instalaciones deportivas en montaña.

La propia legislación define un tipo de instalaciones deportivas de uso público, perfectamente aplicable a las instalaciones deportivas en montaña, como los “espacios deportivos en el medio natural”, esto es, *“los habilitados de forma estable o provisional para la práctica del deporte o de actividades físicas ubicados en un entorno natural”* (art. 83.4 de la Ley 2/2011, de 22 de marzo, del deporte y la actividad física de la Comunitat Valenciana), lo cual extiende el concepto incluso



al trazado y señalización temporal de, por ejemplo, pruebas de carreras por montaña.

En definitiva, las instalaciones deportivas en montaña son un tipo de instalación deportiva habilitada de forma estable o provisional en un espacio deportivo, que ha sido usada, creada y/o diseñada específicamente para la práctica de los deportes de montaña, ya sea con fines deportivos, recreativos o turísticos, y que está ubicada en el medio natural.

La Generalitat Valenciana es la autoridad competente para definir, diseñar y aplicar la política deportiva en materia de instalaciones y equipamientos deportivos,

a través del Plan Director de Instalaciones Deportivas (arts. 89 y 90.1 de la Ley 2/2011, de 22 de marzo, del deporte y la actividad física de la Comunitat Valenciana). Sin embargo, hasta ahora, las instalaciones deportivas en montaña, a pesar de ser instalaciones de uso público, han sido prácticamente ignoradas por las administraciones deportivas autonómicas, muy centradas en otras instalaciones más convencionales, como polideportivos, campos de fútbol o pistas de atletismo.

“La ausencia de una planificación y gestión adecuadas de las instalaciones deportivas en montaña produce una serie de problemas y perjuicios.”

La ausencia de una planificación y gestión adecuadas de las instalaciones deportivas en montaña produce una serie de problemas y perjuicios. Por un lado, proliferan instalaciones deportivas en montaña en lugares en los que puede que no esté permitida la creación de nuevas instalaciones, ya sea por la normativa medioambiental de espacios naturales protegidos, o bien por la ausencia de autorización de las personas propietarias de los terrenos en los que se ubica, o por los que transcurre, la instalación deportiva en montaña. Además, en el plano de la sostenibilidad, no se tiene en cuenta la saturación de instalaciones deportivas que puede haber en una determinada zona, en comparación con el beneficio o valor que puede aportar una nueva instalación deportiva en montaña en esa zona.

Este tipo de problemas medioambientales generan conflictos con autoridades medioambientales que suelen motivar mayores prohibiciones a los deportes de montaña, que sufrimos todos/as, además de la posible eliminación de la instalación.

Por otro lado, una ausencia de planificación y gestión de las instalaciones deportivas en montaña causa problemas de seguridad para el colectivo que hace uso de las mismas. Así, se crean instalaciones deportivas en montaña, incluso promovidas por entidades

públicas, sin unos requisitos técnicos adecuados a la categoría de la instalación y al perfil de usuarios/as de tales instalaciones deportivas en montaña. El nivel de exigencia de una instalación deportiva en montaña destinada a un perfil de usuario/a sin experiencia debe ser mayor que otra destinada a personas experimentadas. Obviamente, una información fiable sobre estos aspectos de cada instalación deportiva en montaña, es imprescindible para planificar la actividad y asumir los riesgos correspondientes.

Adicionalmente, es muy habitual encontrar entidades públicas y deportistas proclives a crear instalaciones deportivas en montaña, pero el interés y el compromiso con el adecuado mantenimiento preventivo y correctivo se suele ir perdiendo con el paso del tiempo y la falta de recursos económicos.

Se crean instalaciones deportivas en montaña, incluso promovidas por entidades públicas, sin unos requisitos técnicos adecuados.

El colectivo de usuarios de las instalaciones deportivas en montaña suele tener la convicción, importada del entorno urbano, de que hay "alguien" que se encarga de revisar y arreglar cualquier deficiencia grave que pueda tener la instalación que están usando. Incluso las entidades públicas, como ayuntamientos, mancomunidades, diputaciones y administraciones autonómicas, se sorprenden cuando, tras un accidente en una vía ferrata o en un barranco, nadie sabe "quién es el responsable o titular" de esa instalación, a pesar de que dichas entidades han promocionado tales instalaciones deportivas en montaña para atraer turistas a sus territorios.

En el plano más económico, estas carencias de planificación y gestión de instalaciones deportivas en montaña se traducen en una mala percepción de los/deportistas y turistas que las utilizan, una pérdida de competitividad del destino turístico, así como su cierre y desequipamiento, con la consiguiente pérdida de ineficiencia de la inversión, pública y/o privada, que se haya realizado.



La Junta Directiva de la FEMECV, en mayo de 2021, aprobó el primer Plan Director de Instalaciones Deportivas en Montaña, que fue elaborado con la participación de las Vocalías de Senderos y Refugios, Escalada y Alpinismo, y Barrancos, siendo la Vocalía de Seguridad y Salud la que asumió la coordinación de los trabajos de redacción y, actualmente, de implantación y ejecución.

El objetivo general del Plan Director de Instalaciones Deportivas en Montaña es ofrecer a los usuarios y usuarias, tanto de la Comunitat Valenciana como de fuera de ella, un catálogo de instalaciones deportivas en montaña con un nivel de calidad y seguridad adecuadas al nivel técnico-deportivo de cada usuario/a. Este



Plan Director de Instalaciones Deportivas en Montaña trata de aprovechar las oportunidades que este tipo de instalaciones deportivas pueden ofrecer para:

- La protección de la vida e integridad física de deportistas y usuarios/as en general.
- La gestión sostenible de los espacios naturales donde se practican deportes de montaña.
- La promoción del deporte y de la salud en la montaña.
- La creación de atractivos para el turismo activo, deportivo y de montaña de las poblaciones de interior y

en riesgo de despoblamiento.

El Plan Director de Instalaciones Deportivas en Montaña de la FEMECCV crea una metodología general y común para todas las instalaciones deportivas en montaña, inspirada en la experiencia adquirida con la homologación de senderos. Esta metodología común incluye:

- Definición y normalización de cada instalación deportiva en montaña: forma de garantizar el derecho de acceso, clasificaciones y categorías, requisitos técnicos y de seguridad, y la señalización.
- Formación y titulación de personal técnico especializado en equipar y adecuar cada tipo de instalación deportiva en montaña.
- Inventario y geo-referenciación de las instalaciones deportivas en montaña de la Comunitat Valenciana.
- Certificación de las instalaciones deportivas en montaña, teniendo en cuenta que, según su clasificación y categoría, los niveles de calidad y seguridad que proporcionará a los/as usuarios/as será diferente.
- Divulgación e información adecuada de las instalaciones deportivas en montaña.
- Supervisión, mantenimiento y redes de custodia de la montaña.
- Revisión de certificaciones y, en su caso, deshomologación y desinstalación.

Las diferentes vocalías responsables de cada tipo de instalación deportiva en montaña desarrollarán su respectivo Plan Especial, que concretará todos estos aspectos para las correspondientes instalaciones deportivas en montaña.

El trabajo desarrollado por la FEMECCV en materia de instalaciones deportivas en montaña, confiamos que servirá de justificación para que la Dirección General de Deportes apoye decididamente la planificación, gestión e inversión en este tipo de instalaciones deportivas que usan cotidianamente tanto residentes de la Comunitat Valenciana como turistas que nos visitan.

■ TRADUCCIÓ JOAN ANDREU

Instal·lacions esportives en muntanya

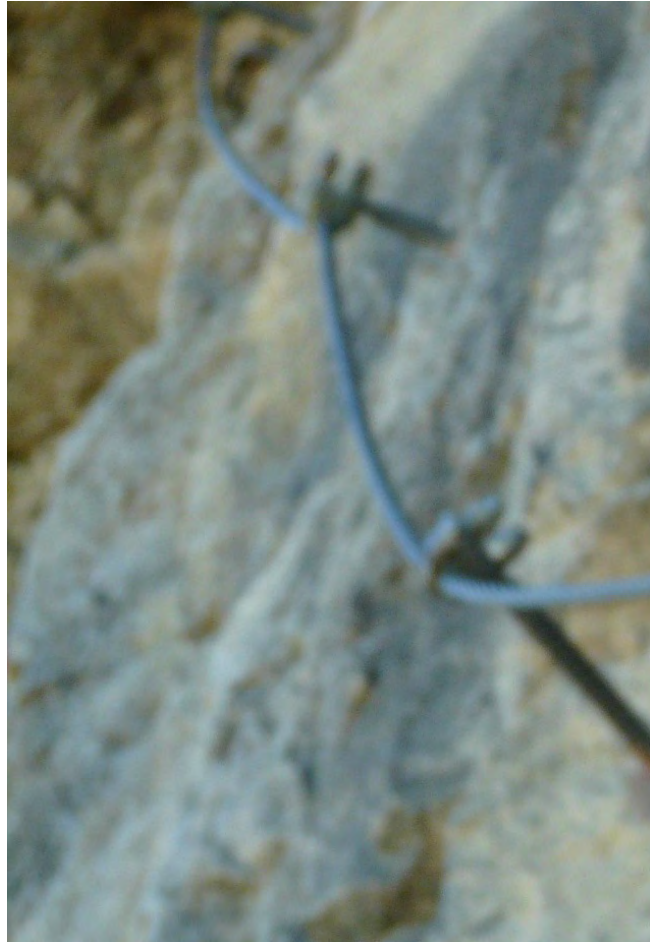
LES INSTAL·LACIONS ESPORTIVES són *"l'espai o conjunt d'espais oberts o tancats, degudament delimitats, construïts o condicionats específicament per a la pràctica d'esport i activitat física, així com les dependències complementàries per a l'adequat ús i gestió d'aquesta"* (art. 80.1 de la Llei 2/2011, de 22 de març, de l'esport i l'activitat física de la Comunitat Valenciana).

Els esports de muntanya es practiquen principalment en espais naturals, oberts i a l'aire lliure, però la pròpia pràctica esportiva ha produït una progressiva delimitació i condicionament d'aqueix medi natural per a la pràctica de l'esport i l'activitat física de muntanya. Les senderes, l'equipament de zones d'escalada, la construcció de vies ferrades, l'equipament de barrancs i la construcció de refugis són clars exemples d'aquestes instal·lacions esportives en muntanya.

“La absència de planificació i gestió de les instal·lacions esportives en muntanya causa problemes de seguretat.”

La mateixa legislació defineix un tipus d'instal·lacions esportives d'ús públic, perfectament aplicable a les instal·lacions esportives en muntanya, com els *"espais esportius en el medi natural"*, això és, *"els habitats de manera estable o provisional per a la pràctica de l'esport o d'activitats físiques situats en un entorn natural"* (art. 83.4 de la Llei 2/2011, de 22 de març, de l'esport i l'activitat física de la Comunitat Valenciana), la qual cosa estén el concepte fins i tot al traçat i senyalització temporal, per exemple, de proves de carreres per muntanya.

En definitiva, les instal·lacions esportives en muntanya són un tipus d'instal·lació esportiva habilitada de manera estable o provisional en un espai esportiu, que ha sigut usada, creada i/o dissenyada específicament per a la pràctica dels esports de muntanya, ja siga amb finalitats esportives, recreatives o turístiques, i que està situada en el medi natural.



La Generalitat Valenciana és l'autoritat competent per a definir, dissenyar i aplicar la política esportiva en matèria d'instal·lacions i equipaments esportius, a través del Pla director d'instal·lacions esportives (articles 89 i 90.1 de la Llei 2/2011, de 22 de març, de l'esport i l'activitat física de la Comunitat Valenciana). No obstant això, fins ara, les instal·lacions esportives en muntanya, malgrat ser instal·lacions d'ús públic, han sigut

pràcticament ignorades per les administracions esportives autonòmiques, molt centrades en altres instal·lacions més convencionals, com ara poliesportius, camps de futbol o pistes d'atletisme.

L'absència d'una planificació i gestió adequades de les instal·lacions esportives en muntanya

no es té en compte la saturació d'instal·lacions esportives que pot haver-hi en una determinada zona, en comparació amb el benefici o valor que pot aportar una nova instal·lació esportiva en muntanya en aqueixa zona.

Aquest tipus de problemes mediambientals generen conflictes amb autoritats



produeix una sèrie de problemes i perjudicis. D'una banda, proliferen instal·lacions esportives en muntanya en llocs en els quals pot ser que no estiga permesa la creació de noves instal·lacions, ja siga per la normativa mediambiental d'espais naturals protegits, o bé per l'absència d'autorització de les persones propietàries dels terrenys en els quals se situa, o pels quals transcorre, la instal·lació esportiva en muntanya. A més, en el pla de la sostenibilitat,

mediambientals que solen motivar majors prohibicions als esports de muntanya, que patim tots i totes, a més de la possible eliminació de la instal·lació.

D'altra banda, una absència de planificació i gestió de les instal·lacions esportives en muntanya causa problemes de seguretat per al col·lectiu que en fa ús. Així, es creen instal·lacions esportives en muntanya, fins

i tot promogudes per entitats públiques, sense uns requisits tècnics adequats a la categoria de la instal·lació i al perfil d'usuaris o usuàries d'aquestes instal·lacions esportives en muntanya. El nivell d'exigència d'una instal·lació esportiva en muntanya destinada a un perfil d'usuari/a sense experiència ha de ser major que una altra destinada a persones experimentades. Òbviament, una informació fiable sobre aquests aspectes de cada instal·lació esportiva en muntanya és imprescindible per a planificar l'activitat i assumir els riscos corresponents.

Adicionalment, és molt habitual trobar entitats públiques i esportistes proclius a crear instal·lacions esportives en muntanya, però l'interès i el compromís amb l'adequat manteniment preventiu i correctiu se sol anar perdent amb el pas del temps i la falta de recursos econòmics.

“El nivell d'exigència d'una instal·lació esportiva en muntanya destinada a un perfil d'usuari/a sense experiència ha de ser major que una altra destinada a persones experimentades.”

El col·lectiu d'usuaris de les instal·lacions esportives en muntanya sol tindre la convicció, importada de l'entorn urbà, que hi ha “algú” que s'encarrega de revisar i arreglar qualsevol deficiència greu que pugui tindre la instal·lació que estan usant. Fins i tot les entitats públiques, com ara ajuntaments, mancomunitats, diputacions i administracions autonòmiques se sorprenen quan, després d'un accident en una via ferrada o en un barranc, ningú sap “qui és el responsable o titular” d'aqueixa instal·lació, a pesar que aquestes entitats han promocionat eixes instal·lacions esportives en muntanya per a atraure turistes als seus territoris.

En el pla més econòmic, aquestes manques de planificació i gestió d'instal·lacions esportives en muntanya es tradueixen en una mala percepció dels esportistes i turistes que les utilitzen, una pèrdua de competitivitat de la destinació turística, així com el seu tancament i desequipament, amb la consegüent pèrdua i ineficiència de la inversió, pública i/o privada, que s'haja realitzat.

La Junta Directiva de la FEMECV, al maig de 2021, va aprovar el primer Pla director d'instal·lacions esportives en muntanya, que va ser elaborat amb la participació de les vocalies de Senderes i Refugis, Escalada i Alpinisme, i Barrancs; la Vocalia de Seguretat i Salut és la que va assumir la coordinació dels treballs de redacció i, actualment, d'implantació i execució.

L'objectiu general del Pla director d'instal·lacions esportives en muntanya és oferir als usuaris i usuàries, tant de la Comunitat Valenciana com de fora, un catàleg d'instal·lacions esportives en muntanya amb un nivell de qualitat i



seguretat adequades al nivell tècnic-esportiu de cada usuari o usuària. Aquest Pla director d'instal·lacions esportives en muntanya tracta d'aprofitar les oportunitats que aquest tipus d'instal·lacions esportives poden oferir per a:

- La protecció de la vida i integritat física d'esportistes i usuaris i usuàries en general.
- La gestió sostenible dels espais naturals on es practiquen esports de muntanya.
- La promoció de l'esport i de la salut a la muntanya.
- La creació d'atractius per al turisme actiu, esportiu i de muntanya de les poblacions d'interior i en risc de despoblament.

El Pla director d'instal·lacions esportives en muntanya de la FEMECV crea una metodologia general i comuna per a totes les instal·lacions esportives en muntanya, inspirada en

l'experiència adquirida amb l'homologació de senderes. Aquesta metodologia comuna inclou:

- Definició i normalització de cada instal·lació esportiva en muntanya: manera de garantir el dret d'accés, classificacions i categories, requisits tècnics i de seguretat, i la senyalització.
- Formació i titulació de personal tècnic especialitzat a equipar i adequar cada tipus d'instal·lació esportiva en muntanya.
- Inventari i georeferenciació de les instal·lacions esportives en muntanya de la Comunitat Valenciana.
- Certificació de les instal·lacions esportives en muntanya, tenint en compte que, segons la seua classificació i categoria, els nivells de qualitat i seguretat que proporcionarà als usuaris i usuàries serà diferent.
- Divulgació i informació adequada de les instal·lacions esportives en muntanya.
- Supervisió, manteniment i xarxes de custòdia de la muntanya.
- Revisió de certificacions i, si escau, deshomologació i desinstal·lació.

Les diferents vocalies responsables de cada tipus d'instal·lació esportiva en muntanya desenvoluparan el seu respectiu Pla especial, que concretarà tots aquests aspectes per a les corresponents instal·lacions esportives en muntanya.

El treball desenvolupat per la FEMECV en matèria d'instal·lacions esportives en muntanya confiem que servirà de justificació perquè la Direcció General d'Esports done suport decididament a la planificació, gestió i inversió en aquesta mena d'instal·lacions esportives que usen quotidianament, tant residents de la Comunitat Valenciana, com turistes que ens visiten. ■





■ DANIEL TERCERO - EQUIPO DE DINAMIZACIÓN DE LA FORMACIÓN EVAM PARA CLUBES.

Simulacros de accidente en montaña

FORMACIÓN PARA ACTIVIDADES GRUPALES DE LOS CLUBES

A finales de 2020, se creó el grupo de trabajo de Dinamización de Clubes, dentro de la EVAM, formado por Manil Raga, Dani Tercero, Rizos Amat y Juanan Marín.

Este grupo surgió tras la demanda de los clubes a la Escuela Valenciana de Alta Montaña, de hacer más cercana la formación a estos y adaptar la formación de la EVAM a las características de los clubes.

LAS PRIMERAS ACCIONES PLANTEADAS FUERON UNAS PÍLDORAS FORMATIVAS. Se programaron de forma presencial para varios clubes, aunque ante la situación de pandemia no se pudieron realizar y se tuvo que adaptar la forma de llegar a los clubes. Por ello, se realizaron unos webinars sobre: botiquín de montaña, meteorología en montaña, hipotermia y montaña adaptada, con muy buena afluencia y acogida.

Uno de los objetivos de este grupo, es enseñar a nuestros colectivos la realización de simulacros de accidentes en montaña.

Por otro lado, uno de los objetivos de este grupo, es enseñar a nuestros colectivos la realización de simulacros de accidentes en montaña, parte

formativa íntimamente ligada con la seguridad. Se realizarán uno por provincia anualmente e irán dirigidos a los monitores de club y personas responsables de organizar las actividades.

¿Por qué la necesidad de realizar simulacros?

Primero, hay que tener en cuenta que nuestros deportes de montaña se realizan dentro de un entorno dinámico y, aunque los desarrollemos precedidos por una buena planificación, están rodeados de incertidumbre. Como se suele decir, el riesgo cero no existe, siempre debemos contar con un riesgo residual que asumir. Esto hace evidente que los accidentes se pueden dar, aunque no sea lo corriente.

Indudablemente, la experiencia nos ha enseñado que las consecuencias dañinas del accidente son las amenazas mayores que podemos encontrar en el medio natural de montaña. La montaña se puede catalogar como un lugar hostil y aislado. Ya de por sí, esto genera vulnerabilidad puesto que nos tenemos que valer por nosotros mismos para sobrevivir porque no existe ayuda externa sanitaria normalmente dentro de los primeros veinte minutos si algo falla.

Segundo, hay que tener en cuenta que la ocurrencia de los accidentes no es constante en nuestras actividades y se produce un efecto negativo en la percepción del riesgo, que puede venir de olvidar lo difícil que es hacer frente a una situación de emergencia como es un accidente.

Los continuos logros sin accidentes provocan un falso positivo de creer que no puede pasar nada y se olvida la dureza de las consecuencias de un accidente en el medio de montaña.

La formación en situaciones lo más parecidas a las que se dan en las emergencias, son perfectas para concienciar a los menos experimentados.

En el caso de actividades grupales, para los responsables directos de estas actividades la actuación de gestión de la emergencia aún se complica más. Desde nuestra experiencia, en el análisis de accidentes de montaña que hacemos en nuestras clases formativas de seguridad y dentro de las entrevistas hechas a los actores que formaban parte del drama accidental suele haber una frase corriente, "todo estaba controlado y en un momento surgió el accidente que trajo el caos". Ni se esperaba, ni se había predicho, simplemente ocurrió. Y si analizamos la definición de accidente, dos adjetivos la recorren: "inesperado y dañino".

Cuando se produce un accidente, además de conocer primeros auxilios, protocolos de petición de ayuda, comportamiento durante el rescate o como llamar al 112, es necesario practicar en situaciones lo más reales posibles. El escenario con el que nos encontramos normalmente después de un accidente es una situación de emergencia, en mayor o menor medida, dependiendo del daño o gravedad de las heridas, aunque también influirá el nivel de aislamiento. Pero en todos los casos, la emergencia fuera del ámbito profesional provoca, estrés, ansiedad, incertidumbre, pérdida de control, pánico grupal,

miedo, frustración, enfado, ... toda una larga lista de factores emocionales que no permiten mantener la situación de confianza y seguridad anterior a este.



Es por ello, que la formación en situaciones lo más parecidas a las que se dan en las emergencias, como los simulacros, son perfectas para concienciar a los menos experimentados de los problemas intrínsecos de un daño personal en un lugar apartado de difícil acceso, como es un sendero, una zona de escalada o un barranco. Y para los más experimentados, una

oportunidad para poner en práctica el manejo de los protocolos, conocimientos y conductas aprendidas necesarias en situación de estrés colectivas.

rescate, ..., todo esto para ser capaces de actuar como un equipo si concurre el accidente. Ya que unos compañeros concienciados y preparados pueden ser la mejor prevención y grupo de rescate primario.



Todos los clubes, o grupos, que realicen actividades de forma grupal con amigos y/o socios, deberían dar a conocer a sus socios y responsables de actividades, para que se familiaricen con los procedimientos de emergencia, como son el PAS, primeros auxilios básicos, petición de ayuda, actuación ante un

Sin duda, la realización de simulacros es fundamental para mejorar la toma de decisiones en situaciones de emergencia. Pero estos deben seguir un plan o guía en su confección con la finalidad de optimizar la eficacia de los ejercicios realizados en situaciones quasi reales. Entre otras cosas, se deben fijar unos objetivos generales y

específicos, diseñar un supuesto problema de partida con sus soluciones más adecuadas y evaluar, con crítica constructiva, si las soluciones tomadas coinciden con las esperadas.

Una vez realizados los simulacros, se ha podido observar un aumento del interés por los asistentes en temas realizados con la seguridad y la gestión de accidentes. Es un punto de inflexión y una oportunidad para poder introducir temática formativa desde los clubes en contenidos de toma de decisiones en gestión de accidentes, primeros auxilios, petición de ayuda y gestión emocional en la montaña.

■ **TRADUCCIÓ JOAN ANDREU**

Simulacres d'accident en muntanya. Formació per a activitats grupals dels clubs.

A LA FI DE 2020, ES VA CREAR EL GRUP DE TREBALL DE DINAMITZACIÓ DE CLUBS, dins de l'EVAM (l'Escola Valenciana d'Alta Muntanya), format per Manil Raga, Dani Tercero, Rizos Amat i Juanan Marín.

Un dels objectius d'aquest grup, és ensenyar als nostres col·lectius la realització de simulacres d'accidents en muntanya.

Aquest grup va sorgir després de la demanda dels clubs a l'EVAM de fer més pròxima la formació a aquests i adaptar la formació de l'EVAM a les característiques dels clubs.

Les primeres accions plantejades van ser unes píndoles formatives. Es van programar de manera presencial per a diversos clubs, encara que davant la situació de pandèmia no es van poder realitzar i es va haver d'adaptar la manera d'arribar als clubs. Per això, es van realitzar uns seminaris web sobre farmaciola de muntanya, meteorologia en muntanya, hipotèrmia i muntanya adaptada, amb molt bona aflluència i acolliment.

D'altra banda, un dels objectius d'aquest grup és ensenyar als nostres col·lectius la realització de simulacres d'accidents en muntanya, part formativa íntimament lligada amb la seguretat. Es realitzaran un per província anualment i aniran dirigits als monitors de club i a les persones responsables d'organitzar les activitats.

Per què la necessitat de realitzar simulacres?

Primer, cal tindre en compte que els nostres esports de muntanya es realitzen dins d'un entorn dinàmic i, encara que els desenvolupem precedits per una bona planificació, estan envoltats d'incertesa. Com se sol dir, el risc zero no existeix, sempre hem de comptar amb un risc residual que assumir. Això fa evident que els accidents es poden produir, encara que no siga el més habitual.

Indubtablement, l'experiència ens ha ensenyat que les conseqüències nocives de l'accident són les amenaces majors que podem trobar en el medi natural de muntanya. La muntanya es pot catalogar com un lloc hostil i aïllat. Per sí mateix ja genera vulnerabilitat, perquè ens hem de valdre per nosaltres mateixos per a sobreviure, ja que no hi ha ajuda externa sanitària normalment dins dels primers vint minuts, si alguna cosa falla.

Segon, cal tindre en compte que l'ocurrència dels accidents no és constant en les nostres activitats i es produeix un efecte negatiu en la percepció del risc que pot vindre d'oblidar com de difícil és fer front a una situació d'emergència com ara un accident. Els continus èxits sense accidents provoquen un fals positiu de creure que no pot passar res i s'oblida la duresa de les conseqüències d'un accident en el medi de muntanya.

En el cas d'activitats grupals, per als responsables directes d'aquestes activitats l'actuació de gestió de l'emergència encara es complica més. Des de la nostra experiència, en l'anàlisi d'accidents de muntanya que fem en les nostres classes formatives de seguretat i dins de les entrevistes fetes als actors que formaven part del drama accidental, sol haver-hi una frase corrent: "tot estava controlat i en un moment va sorgir l'accident que va portar el caos". Ni s'esperava, ni s'havia predit, simplement va ocórrer. I si analitzem la definició d'accident, dos adjectius la recorren: "inesperat i nociu".



Simulacre EVAM d'accident en El Genovés. València. Foto: Manil Raga.

Quan es produeix un accident, a més de conèixer els primers auxilis, els protocols de petició d'ajuda, el comportament durant el rescat o com telefonar al 112, és necessari practicar en situacions el més reals possibles. L'escenari amb el qual ens trobem normalment després d'un accident és una situació d'emergència, en major o menor mesura, depenent del mal o gravetat

de les ferides, encara que també influirà el nivell d'aïllament. Però en tots els casos, l'emergència fora de l'àmbit professional provoca estrès, ansietat, incertesa, pèrdua de control, pànic grupal, por, frustració, enuig... Tota una llarga llista de factors emocionals que no permeten mantindre la situació de confiança i seguretat anterior a l'accident.



Simulacre EVAM d'accident en El Genovés. València. Foto: Miguel Esteban.

És per això que la formació en situacions el més paregudes possible a les que es donen en les emergències, com ara els simulacres, són perfectes per a conscienciar els menys experimentats dels problemes intrínsecs d'un dany personal en un lloc apartat de difícil accés, com és una sendera, una zona d'escalada o un barranc.

I per als més experimentats, una oportunitat per a posar en pràctica el maneig dels protocols, coneixements i conductes apreses necessàries en situacions d'estrès col·lectives.

Tots els clubs o grups que realitzen activitats de manera grupal amb amics i/o socis haurien de

formar els seus socis i responsables d'activitats, perquè s'hi familiaritzen, els procediments d'emergència, com ara el PAS, els primers auxilis bàsics, la petició d'ajuda, l'actuació davant un rescat..., tot això per a ser capaços d'actuar com un equip si ocorre un accident, ja que uns companys conscienciats i preparats poden ser la millor prevenció i el grup de rescat primari.

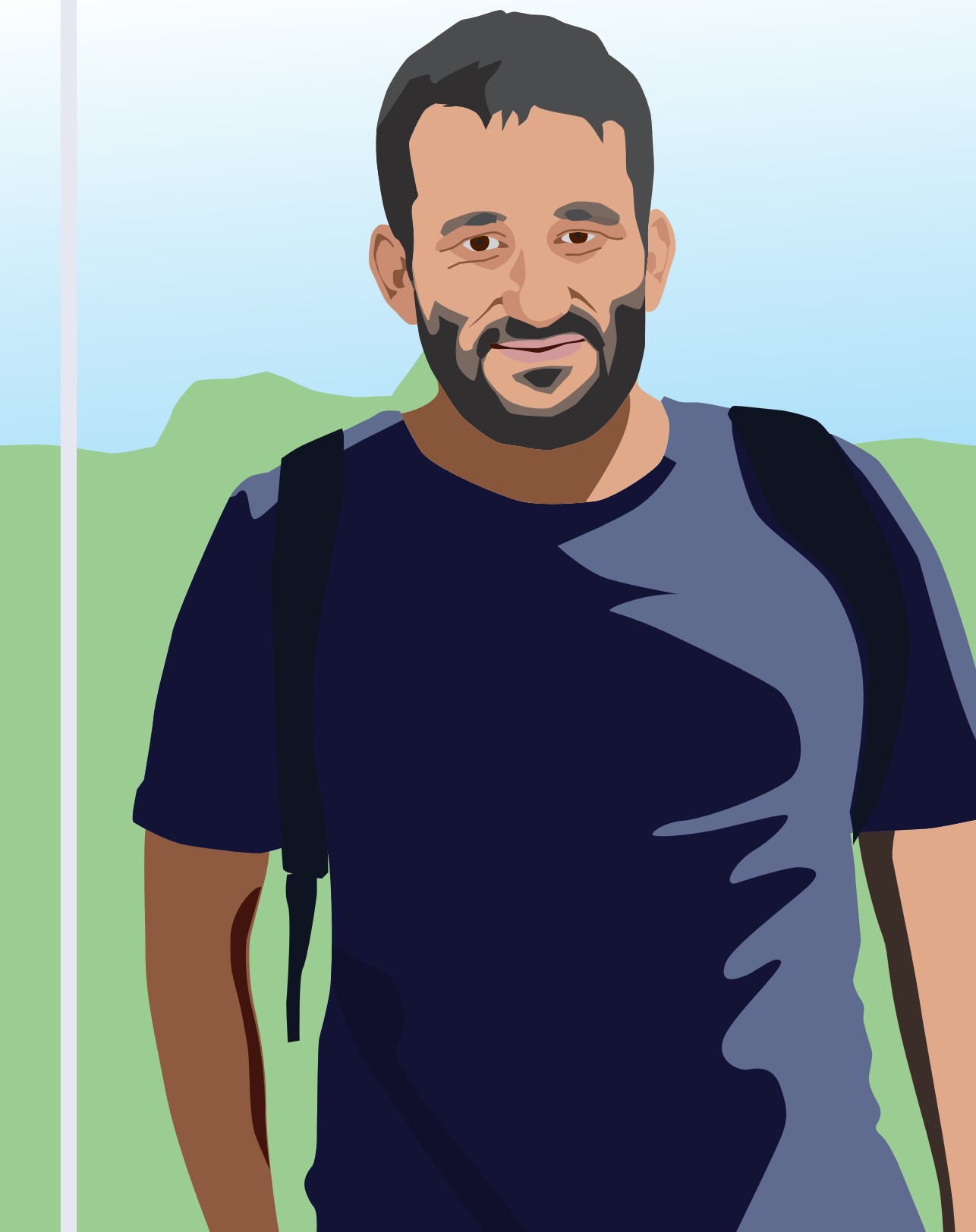
Sens dubte, la realització de simulacres és fonamental per a millorar la presa de decisions en situacions d'emergència. Però aquests han de seguir un pla o guia en la seua confecció amb la finalitat d'optimitzar l'eficàcia dels exercicis realitzats en situacions quasi reals. Entre altres coses, s'han de fixar uns objectius generals i específics, dissenyar un suposat problema de



partida amb les seues solucions més adequades i avaluar, amb crítica constructiva, si les solucions preses coincideixen amb les esperades.

Una vegada realitzats els simulacres, s'ha pogut observar un augment de l'interès dels assistents per temes relacionats amb la seguretat i la gestió

d'accidents. És un punt d'inflexió i una oportunitat per a poder introduir temàtica formativa des dels clubs en continguts de presa de decisions en gestió d'accidents, primers auxilis, petició d'ajuda i gestió emocional a la muntanya. ■



VICENT MARZÀ

CONSELLER D'EDUCACIÓ, CULTURA I ESPORT

“Qualsevol muntanya és bona per connectar-se amb la natura”

Sabem que li agrada el senderisme i la muntanya, com li sorgeix l'afició? Quins esports de muntanya practica?

L'afició per la muntanya i el senderisme em ve de família. Mon pare i ma mare sempre han sigut uns grans amants de la natura i des que vaig nàixer que sempre he tingut contacte amb la muntanya per les excursions i els viatges que fèiem. Des de ben menut que he fet rutes i per això em conec molt les muntanyes i les rutes de l'interior de Castelló, però també soc un apassionat de la resta de rutes i cims del País Valencià, tant dels que tenim més a vora mar com a l'interior, que en són molts i, a més, són paratges espectaculars.

Practique el senderisme, també còrrec per la muntanya i, quan tinc oportunitat d'escapar-me als Pirineus o als Alps, m'agrada fer travessies i tocar la neu de prop. També he fet una mica d'escalada, però ara ja fa molt que no.

Quina és la seua muntanya favorita? Aqueix lloc on li agrada tornar a sentir-se bé i desconectar.

Qualsevol muntanya és bona per connectar-se amb la natura i fer un poc d'activitat física, tot depèn del temps que pugues disposar. Per proximitat, on més solc anar és al Desert de les Palmes, ja que ho tinc a 10 minuts de casa i, si tinc un matí sencer, a Penyagolosa. Malauradament, ara no tinc tota la disponibilitat que em demana el cos i el cap per anar més sovint als Pirineus o als Alps, però m'encisen.

Recentment vam conèixer el projecte de Refugi Escola de Penyagolosa, sabem que és especial per a vosté pels seus vincles amb aqueix territori. Quin objectiu té aquesta iniciativa? Què espera del projecte?

El Refugi Escola de Penyagolosa estarà ubicat en un paratge vertaderament simbòlic per a



totes les valencianes i els valencians. Portem molt de temps treballant en el projecte i pensem que per a totes les persones que ens estimem els esports de muntanya era molt necessari. Serà un nou punt de referència per organitzar activitats de promoció dels esports de muntanya, tecnificació esportiva, formació de tècnics i tècniques esportius i formació contínua. En definitiva, unes instal·lacions on estic ben segur que podrem treballar intensament amb vosaltres.

L'escalada es converteix en modalitat olímpica per primera vegada enguany, què li sembla?

M'agrada que es pose en valor l'escalada a la major plataforma de visibilitat esportiva del món com són els Jocs Olímpics, especialment també perquè pot ajudar els esportistes a tindre majors oportunitats per dedicar-s'hi amb millors condicions i més reconeixement, però alhora crec que, com en tot, caldrà ser curosos a no caure en l'estandardització de les modalitats o en la pèrdua dels valors que ha tingut sempre associats. En alguns esports ha passat, caldrà tindre-ho en compte. L'escalada és massa bonica com perquè la mercantilització ho pugui impregnar tot.

Enguany, per primera vegada, hem participat en el programa Esport a l'Escola per a mostrar a la infància les tres modalitats del nostre esport. Li semblen importants aquest tipus



L'escalada és massa bonica com perquè la mercantilització ho pugui impregnar tot.

d'accions per a acostar la muntanya a les escoles? Quines altres iniciatives creu que podrien dur-se a terme en aquest sentit?

Vam crear el programa Esport a l'Escola perquè creiem fermament en la potenciació de la pràctica de diferents modalitats esportives als centres educatius. Volem que les xiquetes i els xiquets practiquen i coneguen totes les disciplines esportives possibles i que gaudisquen de fer esport, que integren els hàbits de l'activitat física i que formen part del seu espai de benestar i felicitat, més enllà dels resultats. Col·laborem amb moltes de les federacions valencianes i, en el vostre cas, pensàvem que també era imprescindible, amb l'organització de sessions teòriques i practiques amb l'alumnat, que a més serveixen també per a conscienciar sobre el respecte al medi ambient i la sostenibilitat. En aquest sentit, en un espai com el que serà el Refugi Escola de Penyagolosa, pense que també podrem impulsar projectes conjunts d'aquestes característiques.



Al fil d'aquest tema, amb la candidatura Fem Federació, Fem Muntanya, es va crear la Vocàlia de Joventut i Família, per a dedicar objectius, esforços i accions a aquests sectors que creiem que són vitals per als clubs i per a la transmissió de valors muntanyencs. Què li sembla aquesta iniciativa? Quin paper creu que juga la joventut en el futur del muntanyisme?

És una molt bona iniciativa i una forma magnífica d'enfortir i de sumar més gent a aquesta gran xarxa de persones que sentim tant la natura i que practiquem esports de muntanya. En aquesta xarxa és importantíssim comptar amb gent jove que segueisca el camí i els valors vinculats a la muntanya. És molta la gent jove que hi connecta i per això 'Fem Federació, Fem Muntanya' és un projecte necessari.

La FEMECV està ampliant els seus projectes i iniciatives, a més de l'àmbit esportiu i de competició, a altres orientats a la inclusió, la igualtat, el territori i la cultura. Quina és la seua opinió?

Que és imprescindible, perquè aquests valors són indissociables de l'ADN de l'esport. Crec que ho tenim tots claríssim i, per la nostra banda, totes les línies d'actuació que portem a terme inclouen la potenciació d'aquests conceptes vinculats a l'esport. Com a mostra, la nostra aposta per la igualtat a l'esport està



Volem que les xiquetes i els xiquets gaudisquen de fer esport

donant uns fruits espectaculars amb l'augment exponencial de les dones que practiquen esport i es federen.

Recentment hem celebrat el Congrés Inter-generacional del Muntanyisme CIMS. Què li sembla la iniciativa?

Calen trobades com el vostre Congrés per a marcar objectius, fer anàlisis, reflexions profundes sobre accions i models d'actuació. Per això és important la cita que teniu marcada i sabeu que ens tindreu al vostre costat per acompanyar-vos en tot allò en què puguem ajudar.

La valoració és molt positiva i us vull mostrar el meu reconeixement. Durant aquests anys hem afermat molt la comunicació directa i l'impuls de projectes conjunts. Per això, tant en matèria de formació, com d'impuls d'activitats conjuntes

aquesta Conselleria treballarà colze amb colze amb vosaltres per a continuar obrint noves vies de col·laboració. Mai serà suficient i, per tant, ens cal seguir avançant i enfortint la relació.

■ *TRADUCCIÓN DE JOAN ANDREU*

ENTREVISTA A VICENT MARZÀ,
consejero de Educación, Cultura y Deporte

Sabemos que le gusta el senderismo y la montaña, ¿cómo le surge la afición? ¿qué deportes de montaña practica?

La afición por la montaña y el senderismo me viene de familia. Mi padre y mi madre siempre han sido unos grandes amantes de la naturaleza y desde que nací siempre he tenido contacto con la montaña por las excursiones y los viajes que hacíamos. Desde muy pequeño he hecho rutas y por eso me conozco mucho las montañas y las rutas del interior de Castelló, pero también soy un apasionado del resto de rutas y cumbres del País Valenciano, tanto de las que tenemos más cerca del mar como las del interior, que son muchas y, además, son parajes espectaculares.

Practico el senderismo, también corro por la montaña y, cuando tengo oportunidad de escaparme a los Pirineos o a los Alpes, me gusta hacer travesías y tocar la nieve de cerca. También he hecho un poco de escalada, pero ahora ya hace mucho que no.

¿Cuál es su montaña favorita? Ese lugar donde le gusta volver a sentirse bien y desconectar.

Cualquier montaña es buena para conectarse con la naturaleza y hacer un poco de actividad física, todo depende del tiempo de que puedas disponer. Por proximidad, donde más suelo ir es al Desert de les Palmes, puesto que lo tengo a 10 minutos de casa y, si tengo una mañana entera, a Penyagolosa. Desgraciadamente, ahora no tengo toda la disponibilidad que me pide el cuerpo y la cabeza para ir más a menudo a los Pirineos o a los Alpes, pero me encantan.

Recientemente conocimos el proyecto de Refugio Escuela de Penyagolosa, sabemos que es

especial para usted por sus vínculos con ese territorio. ¿Qué objetivo tiene esta iniciativa? ¿Qué espera del proyecto?

El Refugio Escuela de Penyagolosa estará ubicado en un paraje verdaderamente simbólico para todas las valencianas y los valencianos. Llevamos mucho de tiempo trabajando en el proyecto y pensamos que para todas las personas que amamos los deportes de montaña era muy necesario. Será un nuevo punto de referencia para organizar actividades de promoción de los deportes de montaña, tecnificación deportiva, formación de técnicos y técnicas deportivos y formación continua. En definitiva, unas instalaciones donde estoy seguro que podremos trabajar intensamente con vosotros.



La escalada es demasiado bonita como para que la mercantilización lo pueda impregnar todo

La escalada se convierte en modalidad olímpica por primera vez este año, ¿qué le parece?

Me gusta que se ponga en valor la escalada en la mayor plataforma de visibilidad deportiva del mundo como son los Juegos Olímpicos, especialmente también porque puede ayudar a los deportistas a tener mayores oportunidades para dedicarse con mejores condiciones y más reconocimiento, pero a la vez creo que, como en todo, habrá que ser cuidadosos y no caer en la estandarización de las modalidades o en la pérdida de los valores que ha tenido siempre asociados. En algunos deportes ha pasado, habrá que tenerlo en cuenta. La escalada es demasiado bonita como para que la mercantilización lo pueda impregnar todo.

Este año, por primera vez, hemos participado en lo programa Deporte en la Escuela para mostrar a la infancia las tres modalidades de nuestro deporte. Le parecen importantes este tipo de acciones para acercar la montaña en

las escuelas? ¿Qué otras iniciativas cree que podrían llevarse a cabo en este sentido?

Creamos lo programa Deporte en la Escuela porque creemos firmemente en la potenciación de la práctica de diferentes modalidades deportivas en los centros educativos. Queremos que las niñas y los niños practiquen y conozcan todas las disciplinas deportivas posibles y que disfruten de hacer deporte, que integren los hábitos de la actividad física y que formen parte de su espacio de bienestar y felicidad, más allá de los resultados. Colaboramos con muchas de las federaciones valencianas y, en vuestro caso, pensábamos que también era imprescindible, con la organización de sesiones teóricas y prácticas con el alumnado, que además sirven también para concienciar sobre el respeto al medio ambiente y la sostenibilidad. En este sentido, en un espacio como el que será el Refugio Escuela de Penyagolosa, pienso que también podremos impulsar proyectos conjuntos de estas características.

Al hilo de este tema, con la candidatura Fem Federació, Fem Muntanya, se creó la Vocalía de Juventud y Familia, para dedicar objetivos, esfuerzos y acciones a estos sectores que creemos que son vitales para los clubes y para la transmisión de valores montañosos. ¿Qué le parece esta iniciativa? ¿Qué papel cree que juega la juventud en el futuro del montañismo?

Es una muy buena iniciativa y una forma magnífica de fortalecer y de sumar más gente en esta gran red de personas que sentimos tanto la naturaleza y que practicamos deportes de montaña. En esta red es importantísimo contar con gente joven que siga el camino y los valores vinculados a la montaña. Es mucha la gente joven que conecta y por eso Fem Federació, Fem Muntanya es un proyecto necesario.

La FEME CV está ampliando sus proyectos e iniciativas, además del ámbito deportivo y de competición, a otros orientados a la inclusión, la igualdad, el territorio y la cultura. ¿Cuál es su opinión?

Que es imprescindible, porque estos valores son indisociables del ADN del deporte. Creo

que lo tenemos todos clarísimo y, por nuestra parte, todas las líneas de actuación que llevamos a cabo incluyen la potenciación de estos conceptos vinculados al deporte. Como muestra, nuestra apuesta por la igualdad en el deporte está dando unos frutos espectaculares con el aumento exponencial de las mujeres que practican deporte y se federan.

Recientemente hemos celebrado el Congreso Intergeneracional del Montañismo CIMS. ¿Qué le parece la iniciativa?

Hacen falta encuentros como vuestro Congreso para marcar objetivos, hacer análisis, reflexiones profundas sobre acciones y modelos de actuación. Por eso es importante la cita que tenéis marcada y sabéis que nos tendréis a vuestro lado para acompañaros en todo aquello en lo que podamos ayudar.



Queremos que las niñas y los niños disfruten de hacer deporte

La valoración es muy positiva y os quiero mostrar mi reconocimiento. Durante estos años hemos afianzado mucho la comunicación directa y el impulso de proyectos conjuntos. Por eso, tanto en materia de formación, como de impulso de actividades conjuntas esta Consellería trabajará codo con codo con vosotros para continuar abriendo nuevas vías de colaboración. Nunca será suficiente y, por lo tanto, es necesario seguir avanzando y fortaleciendo la relación. ■

■ DRA. RAQUEL DÍEZ RAMÍREZ. COLABORADORA DE LA VOCALÍA DE SEGURIDAD Y SALUD DE LA FEMECCV.

Fármacos

BOTIQUÍN PERSONAL Y DE PRIMEROS AUXILIOS EN MONTAÑA

Siempre que vayas a realizar una actividad en la montaña, un material básico que debes de meter en tu mochila es un botiquín. Es algo pequeño y ligero, que no te ocupará mucho espacio y puede ayudarte mucho si lo llegas a necesitar.

NO ES TAREA FÁCIL LA PREPARACIÓN de un botiquín que sea ligero, cómodo de transportar, útil para la actividad y usuario que lo vaya a emplear. Por ello, a continuación, te damos algunas recomendaciones a la hora de ir a la montaña con seguridad.

Lo primero que debemos aclarar es que, en la mayoría de accidentes en la montaña, es fundamental el soporte vital básico como primera actuación, y no se dispondrá de soporte vital avanzado hasta que llegue la asistencia de rescate, por lo que no incluiremos material de intubación, quirúrgico, drenajes, etc. Por eso, es importante formarse en la atención inicial a una persona accidentada en la montaña y en conocimientos de soporte vital básico.

Por otra parte, el botiquín siempre debe de ser usado por personas con conocimientos en asistencia básica sanitaria, y bajo el principio universal del *primum non nocere*: si no sabes cómo se utiliza, no lo uses. Hay que advertir, que el botiquín es material personal y para uso propio y que debería ser supervisado por un profesional sanitario.

El personal lego (no sanitarios) no está autorizado a administrar medicación a otra persona, ya que desconoce alergias, enfermedades previas y demás información personal necesaria para ello, y carece de formación suficiente para poder responsabilizarse del uso de medicamentos.

La Comisión Internacional de Socorro Alpino (ICAR) realizó, en 1998, una serie de recomendaciones que seguimos utilizando hoy en día, de forma que la composición general de un botiquín para montaña se debe organizar de forma modular y siempre inclusivas de las partes anteriores (es decir, un médico que además sea alpinista llevará el básico + los 2 posteriores). Veamos lo que esto quiere decir.

El botiquín constará de hasta 3 módulos, según el usuario que vaya a darle uso.



MÓDULO BÁSICO

Este módulo siempre lo deben llevar alpinistas, montañeros, barranquistas, escaladores, etc., ya que es la base para nuestro botiquín. Además de los componentes incluidos en el listado publicado en el artículo del anterior número de la revista CIMS, constará de fármacos (uso prácticamente exclusivo de la vía oral para su administración).

BOTIQUÍN ALPINISTA

Fármaco	Para tratar
Paracetamol, Nolotil® (10 comprimidos).....	Antitérmico/analgésico.
Espasmolítico (5 comprimidos).	Dolor abdominal.
Antidiarreico - loperamida,	
Fortasec® (10 comprimidos)...	Diarrea.
Antitusígeno - codeína (10 comprimidos).....	Tos.
Antihistamínico - ebastina,	
Polaramine®.....	Alergia.
Gotas descongestionantes nasales en frasco de plástico.....	Congestión nasal.
Amyemético - metoclopramida, (5 unidades).....	Vómitos.
Antiácido - omeprazol, sobres tipo Almax® (5 unidades).....	Acidez, regurgitación.
Colirio ocular - gotas artificiales.	
Instrucciones de uso*.	



MÓDULO DE EXTENSIÓN PARA GUÍAS

En España no es competencia de un guía el administrar ningún fármaco a sus clientes y sólo podrá ser administrado si hay algún médico en el grupo que asuma la responsabilidad y la prescripción del mismo. Debemos tener un cuidado especial con los fármacos para alta montaña, dado que los hipnóticos (benzodicepinas como el Diazepam o el Lorazepam u otros como el Zolpidem) pueden acarrear efectos secundarios importantes e incluso fatales.

MÓDULO GUÍA

Fármaco	Para tratar
Nitroglicerina (10 comprimidos).....	Angina/Infarto miocardio.
Acetazolamida 500 mg. (5 comprimidos**)	Mal de altura.
Nifedipino retard 20 mg. (10 comprimidos**)	Mal de altura.
Dexametasona 4 mg. (tabs 10 comprimidos**)	Mal de altura.
Pastillas de glucosa (10 comprimidos).....	Hipoglucemia.
Zolpidem o Midazolam (5 comprimidos).....	Insomnio.
Tramadol 100 mg (uso sublingual) (3 comprimidos).....	Dolor
1 jeringa desechable de 2 ml, 3 agujas de inyección.	
Instrucciones de uso*.	



MÓDULO DE EXTENSIÓN PARA SANITARIOS ALPINISTAS

MÓDULO MÉDICOS

Nitroglicerina (10 comprimidos).
Nifedipino 10 mg. (5 cápsulas).
Ciprofloxacino 500mg comp. o Cotrimoxazol 160/800 mg.
Adrenalina 1mg, jeringa 2ml, catéter ev.
Material de sutura.

Considerar: antiemético inyectable (ej.: metoclopramida), analgésico inyectable potente (ej.: ketamina u opiáceos), ampollas de midazolam (1ml, 5mg/ml).
Instrucciones de uso*.



*Apuntar para qué sirve cada uno y sus dosis para evitar confusiones.

** En las cordilleras españolas es difícil que exista un caso grave de mal agudo de montaña, por lo que no se consideraría necesario llevar estos fármacos en el botiquín.

Ilustraciones: vecteezy.com



**RECUERDA: SIEMPRE
HAY QUE TENER EN
CUENTA LAS POSIBLES
ALERGIAS ANTES DE
TOMAR UN FÁRMACO Y
QUE EXISTEN MUCHOS
EFECTOS SECUNDARIOS
A LOS MISMOS.**

El contenido de los botiquines debe ser revisado periódicamente, comprobando las fechas de caducidad de los fármacos que llevamos, reposición de los que hayamos usado, que los elementos estériles lo siguen siendo y que el material no se ha mojado o ha cogido humedad.

Por supuesto, esto son unas pautas generales, y cada botiquín debe adaptarse y modificarse según la actividad que se vaya a realizar (añadir inmovilizaciones, por ejemplo, para barrancos, o el tipo de material del propio botiquín), su duración y sus participantes (asmático, diabético, etc.). ■

Para saber más

International Commission for Alpine Rescue



■ TRADUCCIÓ DE JOAN ANDREU.

Fàrmacs

FARMACIOLA PERSONAL I DE PRIMERS AUXILIS EN MUNTANYA

Sempre que vages a realitzar una activitat a la muntanya, un material bàsic que has de ficar en la teua motxilla és una farmaciola. El material et cap en una bossa xicoteta i lleugera, que no t'ocuparà molt d'espai i que pot ajudar-te molt si l'arribes a necessitar.

NO ÉS TASCA FÀCIL LA PREPARACIÓ d'una farmaciola que siga lleugera, còmoda de transportar, útil per a l'activitat i per a l'usuari que l'haja d'utilitzar. Per això, a continuació et donem algunes recomanacions a l'hora d'anar a la muntanya amb seguretat.

El primer que hem d'aclarir és que, en la majoria d'accidents a la muntanya, és fonamental el suport vital bàsic com a primera actuació, i que no es disposarà de suport vital avançat fins que arribe l'assistència de rescat, per la qual cosa no inclourem material d'intubació, quirúrgic, drenatges, etc. Per això és important formar-se en l'atenció inicial a una persona accidentada a la muntanya i en coneixements de suport vital bàsic.

D'altra banda, la farmaciola sempre ha de ser usada per persones amb coneixements en assistència bàsica sanitària i sota el principi universal del primum senar nocere: si no saps com s'utilitza, no l'uses. Cal advertir que la farmaciola és material personal i per a ús propi, per tant hauria de ser supervisada per un professional sanitari.

El personal llec (no sanitaris) no està autoritzat a administrar medicació a una altra persona, ja que desconeix al·lèrgies, malalties prèvies i altres informacions personals necessàries, i manca de formació suficient per a poder responsabilitzar-se de l'ús de medicaments.

La Comissió Internacional de Socors Alpí (ICAR) va realitzar, en 1998, una sèrie de recomanacions que continuem utilitzant hui dia, de manera que la composició general d'una farmaciola per a muntanya s'ha d'organitzar de manera modular i sempre inclusives de les parts anteriors (és a dir, un metge que a més siga alpinista portarà allò bàsic + els 2 posteriors). Vegem què vol dir això.

La farmaciola ha de constar de fins a 3 mòduls, segons l'usuari i l'ús:

MÒDUL BÀSIC



Aquest mòdul sempre l'han de portar alpinistes, muntanyencs, barranquistes, escaladors, etc., ja que és la base per a la nostra farmaciola. A més dels components inclosos en la llista publicada en l'article de l'anterior número de la revista CIMS, constarà de fàrmacs (d'ús pràcticament exclusiu per via oral per a la seua administració).

FARMACIOLA ALPINISTA

Fàrmac	Per a tractar
Paracetamol, Nolotil® (10 comprimits).....	Antitèrmic/analgèsic.
Espasmolític (5 comprimits)....	Dolor abdominal.
Antidiarreic - loperamida, Fortasec® (10 comprimits).....	Diarrea.
Antitussigen - codeïna (10 comprimits).....	Tos.
Antihistamínic - ebastina, Polaramine®.....	Al·lèrgia.
Gotes descongestives nasals en flascó de plàstic.....	Congestió nasal.
Antiemètic - metoclopramida, (5 unitats).....	Vòmits.
Antiàcid - omeprazol, sobres tipus Almax® (5 unitats).....	Acidesa, regurgitació.
Col·liri ocular - gotes artificials.	
Instruccions d'ús*.	



MÒDUL D'EXTENSIÓ PER A GUIES

A Espanya no és competència d'un guia administrar cap fàrmac als seus clients i només podrà ser administrat si hi ha algun metge en el grup que assumisca la responsabilitat i la prescripció d'aquest. Hem de tindre una cura especial amb els fàrmacs per a alta muntanya, atès que els hipnòtics (benzodiazepines com el Diazepam o el Lorazepam, o altres com el Zolpidem) poden implicar efectes secundaris importants i fins i tot fatals.

MÒDUL GUIA

Fàrmac	Per a tractar
Nitroglicerina (10 comprimits).....	Angina/infart de miocardi.
Acetazolamida 500 mg. (5 comprimits**)	Mal d'altura.
Nifedipina retard 20 mg. (10 comprimits**)	Mal d'altura.
Dexametasona 4 mg. (tabs 10 comprimits**)	Mal d'altura.
Pastilles de glucosa (10 comprimits).....	Hipoglucèmia.
Zolpidem o Midazolam (5 comprimits).....	Insomni.
Tramadol 100 mg (ús sublingual) (3 comprimits).....	Dolor.
1 xeringa d'un sol ús 2 ml, 3 agulles d'injecció.	
Instruccions d'ús*.	



*Apuntar per a què serveix cadascun i les seues dosis per a evitar confusions.

** En les serralades espanyoles és difícil que hi haja un cas greu de mal agut de muntanya, per la qual cosa no es consideraria necessari portar aquests fàrmacs en la farmaciola.



RECORDA: SEMPRE CAL TINDRE EN COMPTE LES POSSIBLES AL·LÈRGIES ABANS DE PRENDRE UN FÀRMAC I QUE EXISTEIXEN MOLTS EFECTES SECUNDARIS A AQUESTS.

El contingut de les farmacioles ha de ser revisat periòdicament: comprovar les dates de caducitat dels fàrmacs que portem, reposar els que hàgem usat, assegurar-se que els elements estèrils ho continuen sent i que el material no s'ha banyat o ha agafat humitat.

Per descomptat, això són unes pautes generals, i cada farmaciola ha d'adaptar-se i modificar-se segons l'activitat que es vaja a realitzar (afegir immobilitzacions, per exemple, per a barrancs, o el tipus de material de la pròpia farmaciola), la seua duració i els seus participants (asmàtic, diabètic, etc.). ■



MÒDUL D'EXTENSIÓ PER A SANITARIS ALPINISTES

MÒDUL PER A METGES

Nitroglicerina (10 comprimits).
Nifedipina 10 mg. (5 càpsules).
Ciprofloxacino 500mg comp. o Cotrimoxazol 160/800 mg.
Adrenalina 1mg, xeringa 2 ml, catèter ev.
Material de sutura.

Considerar: antiemètic injectable (ex.: metoclopramida), analgèsic injectable potent (ex.: ketamina o opiacis), ampolles de midazolam (1 ml, 5 mg/ml).
Instruccions d'ús*.

Per a saber més

International Commission for Alpine Rescue



■ M. JOSÉ ANGULO

LA CRÓNICA · LA CRÒNICA

CIMS

CONGRESO INTERGENERACIONAL DEL MONTAÑISMO

CONCLUSIONES DE LA PRIMERA EDICIÓN DEL CONGRESO QUE TUVO LUGAR ENTRE EL 22 Y EL 24 DE OCTUBRE DE 2021 EN COCENTAINA.

El carácter global y multidisciplinar del montañismo marcará sus líneas estratégicas y su relación con la sociedad. Esta fue una de las principales conclusiones extraídas tras la celebración del I Congreso Intergeneracional del Montañismo (CIMS), que tuvo lugar del 22 al 24 de octubre en Cocentaina. Precisamente, esta naturaleza heterogénea del ámbito montaño suponía uno de los grandes retos que este evento afrontó: presentar diversas temáticas de trabajo, desde perspectivas de presente, pasado y futuro.

Durante tres días este congreso puso en valor una serie de líneas de investigación poco conocidas entre los asiduos a los deportes de montaña: desarrollo socioeconómico, inclusión, nuevas tendencias de los deportes de montaña, modelos de gestión, salud, formación y seguridad. Será a partir de estas jornadas que dichas líneas de investigación empezarán a ser desarrolladas por los expertos en cada materia y asumidas por el colectivo de montañeros y clubs.

Uno de los grandes objetivos del congreso era hacer una reflexión conjunta sobre el papel de los jóvenes y su participación en el mundo federativo, "pues los jóvenes de hoy serán los responsables del mañana en los clubs de montaña y actividades deportivas". En este sentido, se pudieron compartir algunas cuestiones para lograr este fin: la formación, la seguridad, la inclusión, la mejora en la gestión de las entidades deportivas, las nuevas tecnologías, la incorporación de las familias en las actividades montañosas y los valores que ofrece el montañismo a la sociedad en relación con la estima del territorio y la sostenibilidad de sus propuestas.



Los jóvenes de hoy serán los responsables del mañana en los clubs de montaña y actividades deportivas.

Además, a lo largo del encuentro se puso de manifiesto la sólida presencia y participación de la mujer en los niveles tratados: profesional, deportivo, académico y social.

Un foro multidisciplinar y abierto

El congreso se articuló en torno a tres áreas de interés: Sociedad, deportes, cultura y territorio; El mundo asociativo y las entidades deportivas, retos de futuro; y Seguridad, formación y salud. A través de mesas redondas y ponencias





Centre Cultural El Teular. Cocentaina.

se abordaron aspectos como el deporte como herramienta de inclusión, nuevas tendencias en deportes de montaña o evolución y perspectivas de futuro.

Como señaló Carlos Ferrís, presidente de FEMECV, durante la inauguración, se trata del primer encuentro de este tipo que se celebra en la Comunidad Valenciana y en los casi 60 años de historia que tiene la federación. "Es un evento con ponentes de destacado prestigio que van a acercar a nuestros federados y a los asistentes el mayor conocimiento de lo que está pasando ahora mismo en el mundo del montañismo", comentó.

Federaciones de montaña como la del País Vasco o Castilla y León participaron en el congreso. También centros excursionistas y escuelas de alta montaña de todo el territorio nacional.

Entre otros oradores destacados se encontraron Javier Gómez Limón, de la red EUROPARC, que habló sobre territorio; y David Moscoso, profesor de Sociología en la Universidad Pablo de Olavide y presidente del Comité de Investigación de Deporte de la Federación Española de Sociología, que habló sobre la evolución del asociacionismo deportivo.

Se ofrecieron también diversos talleres prácticos a lo largo del fin de semana y en el Centro de Congresos el Teular, que acogió el evento, contó con stands de diferentes empresas colaboradoras, patrocinadores y entidades, universidades, escuelas de formación y administraciones participantes.

Distintas generaciones, una misma montaña

El carácter intergeneracional del Congreso se constata en el testimonio de Lucía Sempere, escaladora de 17 años, joven promesa de la escalada y participante en una de las ponencias, y en el de Rafa Cebrián, veterano montañero y escritor de 87 años, presidente de Honor de nuestra federación.

Hablamos con ellos para ver cómo han vivido este evento y qué es lo que piensan acerca del presente y futuro del montañismo.



Lucía Sempere

Campeona de España de escalada sub18 en la modalidad de dificultad.

ENTREVISTA

¿Crees que existe un relevo generacional en esta disciplina?

Por supuesto, hasta hace relativamente poco tiempo escalar vías de 8º grado estaba al alcance de muy poca gente. Ahora hay niñas de 11 años escalando vías de 8b. También ahora muchos clubs de montaña tienen escuelas de escalada a partir de 6 años y ya no es raro ver niñas y niños escalando vías de iniciación en roca. Supongo que dentro de un tiempo, estoy segura de que alguna niña me superará y me tendré que conformar, o entrenar más aún.

En el congreso, la juventud ha tenido un papel destacado por su destino “como responsables de la montaña del mañana”. ¿Crees que hacen falta más espacios de reflexión de este tipo para involucrar e interesar por estos deportes a personas más jóvenes?

El mundo del montañismo se da cita en el I Congreso Intergeneracional de las Montañas (CIMS)

Carlos Ferrís, presidente de la Federació d'Esports de Muntanya i Escalada de la Comunitat Valenciana (FEMEVCV); Javier González, vicepresidente de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME); Josep Miquel Moya, director general de Deporte de la Conselleria de Educación, Cultura y Deporte; Mireia Estepa, alcaldesa de Cocentaina, y el presidente del Centro Excursionista Contestà, Hipòlit Camallonga, participaron en la inauguración del I Congreso Intergeneracional de las Montañas (CIMS).



Durante su intervención, el director general de Deporte, Josep Miquel Moya, resaltó que el evento tenía especial interés para toda la sociedad “ya que ofrece una mirada diversa que traspasa la actividad deportiva”. También ha recordado que el montañismo se practica en un entorno que hay que cuidar y conocer.

Por su parte, Mireia Estepa, alcaldesa de Cocentaina, agradeció a la FEMEVCV y al Centro Excursionista Contestà haber escogido el corazón de la Sierra de Mariola para celebrar este evento que se “aborda diversos temas y del que se extraerán unas conclusiones que harán crecer el mundo del montañismo”.

Javier González, vicepresidente de FEDME, destacó el salto

que ha dado el deporte de montaña en el último año, sobre todo más allá de la competición. "Debemos recordar que somos la quinta federación deportiva en España, tras el fútbol, baloncesto, caza y golf", ha señalado.

Por último, Hipòlit Camallonga, presidente del Centro Excursionista Contestà, también mostró su agradecimiento a la Federació d'Esports de Muntanya i Escalada de la Comunitat Valenciana por elegir Cocentaina para celebrar el primer congreso CIMS y subrayó el interés de la población de la zona por los deportes de montaña. "Somos un centro excursionista con más de 60 años de historia y más de 600 socios. Todos los domingos organizamos actividades con una media de 40 personas", comentó.



Los Hermanos Pou ofrecieron la ponencia principal

Los 'Hermanos Pou' fueron los protagonistas de la jornada inaugural, el viernes, e impartieron la ponencia principal. Eneko e Iker forman la cordada de "Los Hermanos Pou", una de las cordadas montañeras con más solera del mundo.

El título de su conferencia fue "Aupa Pou: Una vida encordados" y en ella repasaron toda su carrera. La intervención se centró especialmente en los últimos años y relató expediciones muy interesantes en el Himalaya, los Andes, la Patagonia o la Amazonia.

Diferents generacions, una mateixa muntanya

El caràcter intergeneracional del Congrés es constata en el testimoni de Lucía Sempere, escaladora de 17 anys, jove promesa de l'escalada i participant en una de les ponències, i en el de Rafa Cebrián, veterà muntanyenc i escriptor de 87 anys, president d'Honor de la nostra federació.

Parlem amb ells per a veure com han viscut aquest esdeveniment i què és el que pensen sobre el present i futur del muntanyisme.



Rafa Cebrián

Muntanyer, escriptor i president d'Honor de la FEMECV.

ENTREVISTA

Ha participat activament en les tres jornades. Què pensa del Congrés després d'aquesta experiència?

CIMS ha acabat i els seus objectius s'han cobert satisfactòriament en tots els seus vessants, quant a l'assistència i nivell de les propostes, raons per les quals és just felicitar els que han fet possible el seu feliç desenvolupament, afrontant una tasca gens fàcil de dur a terme. La FEMECV, en assumir el repte de la seua organització, ha donat complida resposta a la maduresa de les activitats de muntanya en la nostra comunitat, necessitada d'una trobada com la realitzada d'afirmació cultural i social, i de contrastar la complexitat de la seua pròpia trajectòria amb l'actualitat, posició que enforteix al món associatiu amb la solució de reptes i demandes. El Congrés, laboratori d'experiències en el seu esperit de trobades i intercanvis, de debat i anàlisi del present, obri l'oportunitat de millora cap a un futur millor. Una forma també de connectar amb la societat aliena al nostre món

Si lo que preguntas es si los niños van a entender cómo comportarse en la montaña, dependerá de lo que aprendan de los mayores. Si sus padres les enseñan mal lo aprenderán mal. Supongo que tendremos que enseñar a toda esa gente que ahora van a la montaña a comportarse bien porque si no lo hacen podemos tener un gran problema.

De hecho, participaste en la mesa de clausura abordando este tema. ¿Qué conclusiones se extrajeron en este sentido?

Que aún tenemos mucho trabajo por hacer en cuestión de la mujer y el deporte. Aún nos dicen como tenemos que escalar gente que, aunque tenga un nivel de escalada inferior, se sienten con la necesidad de decirnos como tenemos que escalar o qué vías nos vienen "mejor" por ser mujer. Deberían entender sus problemas para asimilar los cambios y los que aún faltan por llegar.

¿Qué medidas crees que se pueden tomar desde instituciones y administraciones para potenciar este deporte?

Principalmente la falta de instalaciones deportivas como son los rocódromos. Un rocódromo no es un parque de bolas ni algo que se escala en una pared que para ellos les parece alta. Un rocódromo donde podamos entrenar tiene unas medidas y unas condiciones igual que las pueda tener una piscina olímpica o una pista de atletismo. Cualquier pueblo de cierto tamaño tiene una piscina donde poder entrenar, pero nosotras tenemos que salir fuera de la Comunidad Valenciana para poder entrenar bien.



Creus que existeix un relleu generacional en aquesta disciplina?

Per descomptat, fins fa relativament poc temps escalar vies de 8é grau estava a l'abast de molt poca gent. Ara hi ha xiquetes d'11 anys escalant vies de 8b. També ara molts clubs de muntanya tenen escoles d'escalada a partir de 6 anys i ja no és rar veure xiquetes i xiquets escalant vies d'iniciació en roca. Supose que dins d'un temps, estic segura que alguna xiqueta em superarà i m'hauré de conformar, o entrenar més encara.

En el congrés, la joventut ha tingut un paper destacat pel seu destí "com a responsables de la muntanya del demà". Creus que fan falta més espais de reflexió d'aquest tipus per a involucrar i interessar per aquests esports a persones més joves?

Si el que preguntes és si els xiquets entendran com comportar-se a la muntanya, dependrà del que aprenguen dels majors. Si els seus pares els ensenyen malament ho aprendran malament. Supose que haurem d'ensenyar a

La ponencia, al igual que su libro del mismo título, reflejó la personalidad de estos carismáticos hermanos: desde la escalada extrema en grandes paredes, a las vías más difíciles del mundo en escalada deportiva, los grandes descensos de esquí, o las expediciones a los lugares más remotos del planeta.



"Nada habría podido suceder si alguien no lo hubiera imaginado".

Antonio Vidal es el presidente del Comité Científico que ha hecho posible la celebración, por primera vez en nuestra federación, de un congreso de estas características. Una vez finalizada esta edición es momento de analizar el trabajo realizado y valorar los resultados.

Sin lugar a dudas, estas palabras dichas por Reinhold Messner representan toda una declaración de intenciones que perfectamente se pueden aplicar a cualquier ámbito vital, en general, y al ámbito montañero, en particular.

El objeto de esta reflexión versa sobre proyectos que un día fueron imaginados, sobre maneras de entender la montaña, sobre ilusiones y visiones de un grupo de amantes de la naturaleza que un día tuvieron la gran suerte de poder plasmar esas ideas en proyectos. Hablo del actual equipo humano que conforma la Federación de Deportes de Montaña y Escalada de la Comunidad Valenciana. Una de esas ideas era la organización de un evento que representara un espacio de reflexión que marcara las líneas de trabajo presentes y futuras en el ámbito federativo.

El camino hacia la cima nunca es sencillo y en este caso, en nuestro camino se interpuso una gran pandemia que paralizó el mundo y que nos ha tenido en vilo durante todo este tiempo. A pesar de todo y gracias al esfuerzo de todo el equipo humano de la FEME CV y en especial de su Presidente, nació el I Congreso Intergeneracional de las Montañas, celebrado en octubre de 2021, en uno de los espacios de montaña más idílicos de nuestro territorio: la ciudad de Cocentaina.

Ha sido verdaderamente especial por un motivo muy importante. Y es que ha sido la primera vez que se ha organizado un congreso por y para los amantes de la montaña en la Comunidad Valenciana. Sin lugar a dudas, representa el punto de partida en la celebración de espacios de reflexión en una región, la valenciana, con una identidad y tradición montañera muy potentes.

Uno de los grandes retos en estos tiempos de las federaciones de montaña es conseguir que los más jóvenes sientan atracción por formar parte de un espacio que lleva inherentes una gran cantidad de beneficios a nivel global: la montaña. Cuando hablo de beneficios, no me refiero a aspectos tangibles que tengan que ver con la burda tarea de acumular cosas, sino más bien, de beneficios intangibles como el compañerismo, la responsabilidad o la inclusión.



Dicho lo cual, nos queda una muy buena sensación ya que el congreso ha conseguido ese efecto pretendido: el de reunir a expertos del mundo de la montaña, académicos, investigadores, empresarios, practicantes, etc. Todos ellos con un objetivo común: hacer de la montaña un espacio mejor, en todos sus ámbitos.

Existe otro gran motivo por el cual este congreso marcará un momento especial en la historia del mundo federativo valenciano y es que se ha conseguido proponer un programa científico inclusivo per se. A pesar de que a priori pensamos que era un programa muy ambicioso en cuanto a la variedad de las temáticas, a posteriori nos quedamos con un buen sabor de boca por la gran variedad de visiones que se han podido compartir durante las jornadas. Ya que no solo se ha reflexionado sobre las temáticas más comunes como la seguridad o la formación, sino que también se ha puesto encima de la mesa aspectos tan actuales como la inclusión y su relación con la montaña o el importante papel que juega el colectivo femenino en las actividades montaÑeras.

i exterioritzar els valors que fonamenten, com a forma i escola de vida, les activitats de cara a les muntanyes.

Què ha suposat la celebració d'un esdeveniment d'aquesta magnitud per a algú amb la seua trajectòria en l'àmbit de la muntanya?

Per a la meua generació, testimonis i participis de les albors de l'associacionisme en l'articulació d'una estructura humana com a base de la consecució d'objectius, ens permet actualitzar conceptes i rebutjar caducs plantejaments, solidaritzar-se i connectar amb un ampli sector en l'actualitat implicat en la seua dinàmica, i sentir que un mateix fil conductor de pensament muntanyenc uneix el passat amb el present.

Què destacades de les xarrades, conferències i altres activitats que s'han realitzat?

Com a espill de l'actualitat muntanyenca, ens ha mostrat les noves disciplines incorporades a la seua dinàmica i context, com ara el muntanyisme inclusiu i el seu emotiu fonament; l'escalada esportiva; les carreres per muntanya; muntanyisme professional; l'espectacular enlairament del senderisme; els rescats en muntanya, inexistents durant dècades; sostenibilitat, gestió d'espais naturals; turisme i muntanyisme... I, també, nous conflictes. Es percep la preocupació per les mesures de seguretat, minimitzar riscos davant la muntanya de dificultat, i l'atenció pels marcs de convivència i legalitat, donant a conèixer nous avanços, una visió global que a tots ens beneficia. Per això crec que seria important la seua periodicitat, com a forma d'actualització i renovació conceptual i, al mateix temps, potenciar jornades, assemblees, reunions amb caràcter monotemàtic (hi ha valuosos antecedents) que permeten l'anàlisi exhaustiva i oberta sobre un tema, i que un congrés, com el realitzat, no pot assumir per la multiplicitat de propostes informatives i les seues limitacions de temps.

Per a acabar, vol fer algun esment especial?

No podia acabar aquesta entrevista sense dedicar un record a aquesta població, Cocentaina, i a una comarca, El Comtat, unida en la seua geografia a serres i cims emblemàtics, a paisatges que són història del muntanyisme valencià, i que amb tant de respecte i devoció guarda la riquesa del seu passat. Cocentaina, com a amfitriona d'aquest congrés, ha contribuït al seu feliç resultat.



Ha participat activament en las tres jornadas. ¿Qué piensa del Congreso tras esta experiencia?

CIMS ha terminado y sus objetivos se han cubierto satisfactoriamente en todas sus vertientes, en cuanto a la asistencia y nivel de las propuestas, razones por las cuales es justo felicitar a los que han hecho posible su feliz desarrollo,

tota eixa gent que ara van a la muntanya a comportar-se bé perquè si no ho fan podem tindre un gran problema.

De fet, vas participar en la taula de clausura abordant aquest tema. Quines conclusions es van extraure en aquest sentit?

Que encara tenim molta faena per fer en qüestió de la dona i l'esport. Encara ens diuen com hem d'escalar gent que, encara que tinga un nivell d'escalada inferior, se senten amb la necessitat de dir-nos com hem d'escalar o quines vies ens venen "millor" per ser dona. Haurien d'entendre els seus problemes per a assimilar els canvis i els que encara falten per arribar.

Quines mesures creus que es poden prendre des d'institucions i administracions per a potenciar aquest esport?

Principalment la falta d'instal·lacions esportives com són els rocòdroms. Un rocòdrom no és un parc de boles ni una cosa que s'escala en una paret que per a ells els sembla alta. Un rocòdrom on puguem entrenar té unes mesures i unes condicions igual que les puga tindre una piscina olímpica o una pista d'atletisme. Qualsevol poble d'una certa grandària té una piscina on poder entrenar, però nosaltres hem d'eixir fora de la Comunitat Valenciana per a poder entrenar bé. ■

Liga infantil de escalada FEMCV 2021



Llegados a este punto, tan solo me queda agradecer la oportunidad dada para formar parte de este gran equipo humano y, por tanto, aportar una pequeña visión sobre lo que representa o debe representar a título personal el mundo de la montaña.

■ *TRADUCCIÓ JOAN ANDREU*

Conclusions de l'I Congrés Intergeneracional del Muntanyisme (CIMS)

L'esdeveniment va tindre lloc entre el 22 i el 24 d'octubre a Cocentaina

El caràcter global i multidisciplinari del muntanyisme marcarà les seues línies estratègiques i la seua relació amb la societat. Aquesta va ser una de les principals conclusions extretes després de la celebració del I Congrés Intergeneracional del Muntanyisme (CIMS), que va tindre lloc del 22 al 24 d'octubre a Cocentaina. Precisament, aquesta naturalesa heterogènia de l'àmbit muntanyenc suposava un dels grans reptes que aquest esdeveniment va afrontar: presentar diverses temàtiques de treball, des de perspectives de present, passat i futur.

Durant tres dies aquest congrés va posar en valor una



sèrie de línies d'investigació poc conegudes entre els assidus als esports de muntanya: desenvolupament socioeconòmic, inclusió, noves tendències dels esports de muntanya, models de gestió, salut, formació i seguretat. Serà a partir d'aquestes jornades que aquestes línies d'investigació començaran a ser desenvolupades pels experts en cada matèria i assumides pel col·lectiu de muntanyencs i clubs.

Un dels grans objectius del congrés era fer una reflexió conjunta sobre el paper dels joves i la seua participació en el món federatiu, "perquè els joves de hui seran els responsables del demà en els clubs de muntanya i activitats esportives". En aquest sentit, es van poder

compartir algunes qüestions per a aconseguir aquesta fi: la formació, la seguretat, la inclusió, la millora en la gestió de les entitats esportives, les noves tecnologies, la incorporació de les famílies en les activitats muntanyenques i els valors que ofereix el muntanyisme a la societat en relació amb l'estima del territori i la sostenibilitat de les seues propostes.

La els joves de hui seran els responsables del demà en els clubs de muntanya i activitats esportives.

A més, al llarg de la trobada es va posar de manifest la sòlida presència i participació de la dona en els nivells tractats: professional, esportiu, acadèmic i social.



Un fòrum multidisciplinari i obert

El congrés es va articular entorn de tres àrees d'interès: Societat, esports, cultura i territori; El món associatiu i les entitats esportives, reptes de futur; i Seguretat, formació i salut. A través de taules redones i ponències es van abordar aspectes com l'esport com a eina d'inclusió, noves tendències en esports de muntanya o evolució i perspectives de futur.

Com va assenyalar Carlos Ferrís, president de FEMECCV, durant la inauguració, es tracta de la primera trobada d'aquest tipus que se celebra a la Comunitat Valenciana i en els quasi 60 anys d'història que té la federació. "És un esdeveniment amb ponents de destacat prestigi que acostaran als nostres federats i als assistents el major coneixement del que està passant ara mateix en el món del muntanyisme", va comentar.

Federacions de muntanya com la del País Basc o Castella i Lleó van participar en el congrés. També centres excursionistes i escoles d'alta muntanya de tot el territori

afrontando una tarea nada fácil de llevar a cabo. La FEMECCV, al asumir el reto de su organización, ha dado cumplida respuesta a la madurez de las actividades de montaña en nuestra comunidad, necesitada de un encuentro como el realizado de afirmación cultural y social, y de contrastar la complejidad de su propia trayectoria con la actualidad, posición que fortalece al mundo asociativo con la solución de retos y demandas. El Congreso, laboratorio de experiencias en su espíritu de encuentros e intercambios, de debate y análisis del presente, abre la oportunidad de mejora hacia un futuro mejor. Una forma también de conectar con la sociedad ajena a nuestro mundo y exteriorizar los valores que fundamentan, como forma y escuela de vida, las actividades de cara a las montañas.

¿Qué ha supuesto la celebración de un acontecimiento de esta magnitud para alguien con su trayectoria en el ámbito de la montaña?

Para mi generación, testigos y partícipes de los albores del asociacionismo en la articulación de una estructura humana como base de la consecución de objetivos, nos permite actualizar conceptos y desechar caducos planteamientos, solidarizarse y conectar con un amplio sector en la actualidad implicado en su dinámica, y sentir que un mismo hilo conductor de pensamiento montañoso une el pasado con el presente.

¿Qué destacarías de las charlas, conferencias y demás actividades que se han realizado?

Como espejo de la actualidad montañera, nos ha mostrado las nuevas disciplinas incorporadas a su dinámica y contexto, tales como el montañismo inclusivo y su emotivo fundamento; la escalada deportiva; las carreras por montaña; montañismo profesional; el espectacular despegue del senderismo; los rescates en montaña, inexistentes durante décadas; sostenibilidad, gestión de espacios naturales; turismo y montañismo... Y, también, nuevos conflictos. Se percibe la preocupación por las medidas de seguridad, minimizar riesgos ante la montaña de dificultad, y la atención por los marcos de convivencia y legalidad, dando a conocer nuevos avances, una visión global que a todos nos beneficia. Por ello creo que sería importante su periodicidad, como forma de actualización y renovación conceptual, y, al mismo tiempo, potenciar jornadas, asambleas, reuniones con carácter monotemático (hay valiosos antecedentes) que permitan el análisis exhaustivo y abierto sobre un tema, y que un congreso, como el realizado, no puede asumir por la multiplicidad de propuestas informativas y sus limitaciones de tiempo.

Para terminar, ¿quiere hacer alguna mención especial?

No podía terminar esta entrevista sin dedicar un recuerdo a esta población, Cocentaina, y a una comarca, El Comtat, unida en su geografía a sierras y cumbres emblemáticas, a paisajes que son historia del montañismo valenciano, y que con tanto respeto y devoción guarda la riqueza de su pasado. Cocentaina, como anfitriona de este congreso, ha contribuido a su feliz resultado. ■

nacional.

Entre altres oradors destacats es van trobar Javier Gómez Limón, de la xarxa EUROPARC, que va parlar sobre territori; i David Moscoso, professor de Sociologia en la Universitat Pablo de Olavide i president del Comitè d'Investigació d'Esport de la Federació Espanyola de Sociologia, que va parlar sobre l'evolució de l'associacionisme esportiu.

Es van oferir també diversos tallers pràctics al llarg del cap de setmana i el Centre de Congressos el Teular, que va acollir l'esdeveniment, va comptar amb estands de diferents empreses col·laboradores, patrocinadors i entitats, universitats, escoles de formació i administracions participants.

El món del muntanyisme es dona cita en el I Congrés Intergeneracional de les Muntanyes (CIMS)

Carlos Ferris, president de la Federació d'Esports de Muntanya i Escalada de la Comunitat Valenciana (FEMECCV); Javier González, vicepresident de la Federació Espanyola d'Esports de Muntanya i Escalada (FEDME); Josep Miquel Moya, director general d'Esport de la Conselleria d'Educació, Cultura i Esport; Mireia Estepa, alcaldessa de Cocentaina, i el president del Centre Excursionista Contestà, Hipòlit Camallonga, van participar en la inauguració del I Congrés Intergeneracional de les Muntanyes (CIMS).

Durant la seua intervenció, el director general d'Esport, Josep Miquel Moya, va ressaltar que l'esdeveniment tenia especial interès per a tota la societat "ja que ofereix una mirada diversa que traspasa l'activitat esportiva". També ha recordat que el muntanyisme es practica en un entorn que cal cuidar i conèixer.

Per part seua, Mireia Estepa, alcaldessa de Cocentaina, va agrair a la FEMECCV i al Centre Excursionista Contestà haver triat el cor de la Serra de Mariola per a celebrar aquest esdeveniment que és "aborda diversos temes i del qual s'extrauran unes conclusions que faran créixer el món del muntanyisme".

Javier González, vicepresident de FEDME, va destacar el salt que ha donat l'esport de muntanya en l'últim any, sobretot més enllà de la competició. "Hem de recordar que som la cinquena federació esportiva a Espanya, després del futbol, bàsquet, caça i golf", ha assenyalat.

Finalment, Hipòlit Camallonga, president del Centre Excursionista Contestà, també va mostrar el seu agraïment a la Federació d'Esports de Muntanya i Escalada de la Comunitat Valenciana per triar Cocentaina per a celebrar el primer congrés CIMS i va subratllar l'interès de la població de la zona pels esports de muntanya. "Som un centre excursionista amb més de 60 anys d'història i més de 600 socis. Tots els diumenges organitzem activitats amb una mitjana de 40 persones", va comentar.

Els Germans Pou van oferir la ponència principal

Els 'Germans Pou' van ser els protagonistes de la jornada inaugural, el divendres, i van impartir la ponència principal. Eneko i Iker formen la cordada d'"Els Germans Pou", una de les cordades muntanyenques amb més solera del món.

El títol de la seua conferència va ser "Aupa Pou: Una vida encordats" i en ella van repassar tota la seua carrera. La intervenció es va centrar especialment en els últims anys i va relatar expedicions molt interessants a l'Himàlaia, els Andes, la Patagònia o l'Amazònia.

La ponència, igual que el seu llibre del mateix títol, va reflectir la personalitat d'aquests carismàtics germans: des de l'escalada extrema en grans parets, a les vies més difícils del món en escalada esportiva, els grans descensos d'esquí, o les expedicions als llocs més remots del planeta.

"Res hauria pogut succeir si algú no ho haguera imaginat".

Antonio Vidal és el president del Comitè Científic que ha fet possible la celebració, per primera vegada en la nostra federació, d'un congrés d'aquestes característiques. Una vegada finalitzada aquesta edició és moment d'analitzar el treball realitzat i valorar els resultats.

Sense cap dubte, aquestes paraules dites per Reinhold Messner representen tota una declaració d'intencions que perfectament es poden aplicar a qualsevol àmbit vital, en general, i a l'àmbit muntanyenc, en particular.

L'objecte d'aquesta reflexió versa sobre projectes que un dia van ser imaginats, sobre maneres d'entendre la muntanya, sobre il·lusions i visions d'un grup d'amants de la naturalesa que un dia van tindre la gran sort de poder plasmar eixes idees en projectes. Parle de l'actual equip humà que conforma la Federació d'Esports de Muntanya i Escalada de la Comunitat Valenciana. Una d'eixes idees

era l'organització d'un esdeveniment que representara un espai de reflexió que marcara les línies de treball presents i futures en l'àmbit federatiu.

El camí cap al cim mai és senzill i en aquest cas, en el nostre camí es va interposar una gran pandèmia que va paralyzar el món i que ens ha tingut en suspens durant tot aquest temps. Malgrat tot i gràcies a l'esforç de tot l'equip humà de la FEMECV i especialment del seu President, va nàixer el I Congrés Intergeneracional de les Muntanyes, celebrat a l'octubre de 2021, en un dels espais de muntanya més idíl·lics del nostre territori: la ciutat de Cocentaina.

Ha sigut veritablement especial per un motiu molt important. I és que ha sigut la primera vegada que s'ha organitzat un congrés per i per als amants de la muntanya a la Comunitat Valenciana. Sense cap dubte, representa el punt de partida en la celebració d'espais de reflexió en una regió, la valenciana, amb una identitat i tradició muntanyenca molt potents.

Un dels grans reptes en aquests temps de les federacions de muntanya és aconseguir que els més joves senten atracció per formar part d'un espai que porta inherents una gran quantitat de beneficis a nivell global: la muntanya. Quan parle de beneficis, no em referisc a aspectes tangibles que hagen de veure amb la basta tasca d'acumular coses, sinó més aviat, de beneficis intangibles com la companyonia, la responsabilitat o la inclusió.

Dita la qual cosa, ens queda una molt bona sensació ja que el congrés ha aconseguit eixe efecte pretés: el de reunir experts del món de la muntanya, acadèmics, investigadors, empresaris, practicants, etc. Tots ells amb un objectiu comú: fer de la muntanya un espai millor, en tots els seus àmbits.

Existeix un altre gran motiu pel qual aquest congrés marcarà un moment especial en la història del món federatiu valencià i és que s'ha aconseguit proposar un programa científic inclusiu per se. A pesar que a priori vam pensar que era un programa molt ambiciós quant a la varietat de les temàtiques, a posteriori ens quedem amb un bon sabor de boca per la gran varietat de visions que s'han pogut compartir durant les jornades. Ja que no sols s'ha reflexionat sobre les temàtiques més comunes com la seguretat o la formació, sinó que també s'hna posat damunt de la taula aspectes tan actuals com la inclusió i la seua relació amb la muntanya o l'important paper que juga el col·lectiu femení en les activitats muntanyenques.

Arribats a aquest punt, tan sols em queda agrair l'oportunitat donada per a formar part d'aquest gran equip humà i, per tant, aportar una xicoteta visió sobre el que representa o ha de representar a títol personal el món de la muntanya. ■



■ ANTONIO PÉREZ GIL

Poesía · Poesia

MÚSICA EN LAS CUMBRES

La nieve se pintó de colores
al amanecer: amarilla, roja,
azul y del color del laurel.

Con tonos de mil colores
sinfonía celestial,
música del renacer.

El viento trajo las notas
con susurros y un vaivén.

Entre los picos
y los collados nevados.

Nacía el día otra vez...

La nieve volvió a ser blanca
destellos de desnudez.

Cubrieron los picos
nubes y nieblas
como tinieblas
y con un aire fantasmal.

Todo quedó como oculto,
muy calmado
el silencio era total.

Entonces cerré mis ojos
y muy tranquilo esperé...

Noté que la montaña me penetraba
y que toda toda me inundaba...

Y al mismo tiempo sentía
que mi pecho se invadía
de fulgor y resplandor.

Entonces algo me dijo:
ya estoy contigo
tú estás conmigo,
ahora los dos somos uno
yo ya estoy en tu interior.

Del libro: VOLVERÉ POR LA LUZ O POR EL VIENTO,
de Antonio Pérez Gil

Del llibre: VOLVERÉ POR LA LUZ O POR EL VIENTO,
de Antonio Pérez Gil

Un viaje poético, por dentro y fuera del alma. Una colección de poemas de temas de actualidad, de ciudades, de lugares míticos, de amor, de defensa del medio ambiente, etc.

Un viatge poètic, per dins i fora de l'ànima. Una col·lecció de poemes de temes d'actualitat, de ciutats, de llocs mítics, d'amor, de defensa del medi ambient, etc.



NPO Editores

Libros · Llibres

Selección de libros para que la espera entre cada salida a la montaña se te haga más corta.

Selecció de llibres perquè l'espera entre cada eixida a la muntanya se't faça més curta.



DIÀNIA

PAISATGES COSTANERS

Just Sellés



Edicions La Muntanya

"No estima la terra qui no la coneix, ni la preserva de mal qui no la valora". Aquest és el punt de partida des del qual l'autor ens proposa un recorregut per 121 paratges i 350 fotografies, per a conèixer el nostre entorn, apreciar la nostra identitat i preservar el nostre territori. Llibre fotogràfic d'una travessia pels més bells paisatges i amagatalls del nostre Mediterrani.

"No estima la tierra quien no la conoce, ni la preserva de daño quien no la valora". Este es el punto de partida desde el que el autor nos propone un recorrido por 121 parajes y 350 fotografías, para conocer nuestro entorno, apreciar nuestra identidad y preservar nuestro territorio. Libro fotográfico de una travesía por los más bellos paisajes y escondrijos de nuestro Mediterráneo.



THERAPIA A TRAVÉS DE LA AVENTURA

Alexander Rose



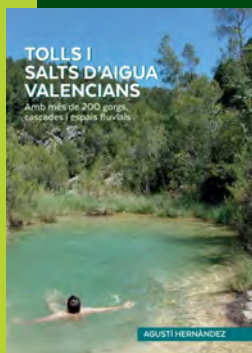
Ediciones Desnivel

La terapia a través de la aventura traslada la psicoterapia a la naturaleza y, a través de actividades de aventura, favorece el crecimiento y bienestar personal. Alexander Rose es psicólogo y amante de las montañas, pionero en la introducción de la terapia a través de la aventura y en la naturaleza en España.

La teràpia a través de l'aventura trasllada la psicoteràpia a la naturalesa i, a través d'activitats d'aventura, afavoreix el creixement i benestar personal. Alexander Rose és psicòleg i amant de les muntanyes, pioner en la introducció de la teràpia a través de l'aventura i en la naturalesa a Espanya.

Mi "sentido de vida" en el plano laboral desde 2008 consiste en aunar mis dos pasiones: la ayuda a los/as demás y las actividades en la naturaleza.

El meu "sentit de vida" en el pla laboral des de 2008 consisteix a conjuminar les meues dues passions: l'ajuda a els/as altre i les activitats en la naturalesa.



TOLLS I SALTS D'AIGUA VALENCIANS

Agustí Hernández



Autoedició

Més de 400 imatges en les quals es recopilen 200 gorgs i cascades de més de 60 rius i barrancs valencians, mostrant-nos aquests espais com una alternativa d'oci i turisme rural. Una publicació que aposta per la senyalització, millora i catalogació d'aquests espais, i la recuperació de les denominacions tradicionals.

Más de 400 imágenes en las que se recopilan 200 pozas y cascadas de más de 60 ríos y barrancos valencianos, mostrándonos estos espacios como una alternativa de ocio y turismo rural. Una publicación que apuesta por la señalización, mejora y catalogación de estos espacios, y la recuperación de las denominaciones tradicionales.



DEL JAVALAMBRE AL MANASLU PASANDO POR JAPÓN

Javier Pérez Muñoz

Su relato describe una experiencia personal, la experiencia de un montañero que desde hace muchos años y después de una progresión lógica (según el autor), se ve capaz de conquistar una de las montañas más altas del mundo. Nos plantea en su obra todas las dudas que le surgen a la hora de organizar su expedición.

El seu relat descriu una experiència personal, l'experiència d'un muntanyenc que des de fa molts anys i després d'una progressió lògica (segons l'autor), es veu capaç de conquistar una de les muntanyes més altes del món. Ens planteja en la seua obra tots els dubtes que li sorgeixen a l'hora d'organitzar la seua expedició.



Ediciones Rodeno

JAVIER PÉREZ MUÑOZ

Alpinista, guía de montaña y guarda de refugio durante 14 años (Refugio Rabadá y Navarro / Sierra de Javalambre). En el otoño del 2019 ascendió a la cumbre del Manaslu (8.163 metros). Una montaña perteneciente al selecto grupo de las 14 montañas más altas del mundo.



JAVIER PÉREZ MUÑOZ

Alpinista, guía de muntanya i guarda de refugi durant 14 anys (Refugi Rabadá i Navarro / Sierra de Javalambre). En la tardor del 2019 va ascendir al cim del Manaslu (8.163 metres). Una muntanya pertanyent al selecte grup de les 14 muntanyes més altes del món.

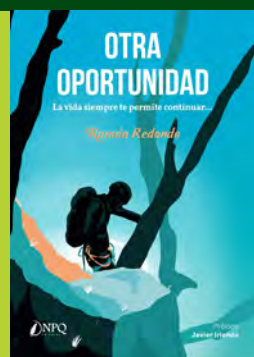
Un grave accidente mientras realizaba el descenso de un barranco dejó al autor en coma, con múltiples fracturas, daño cerebral y 18 meses hospitalizado. Tras todo lo vivido, ha querido contar su experiencia en un libro autobiográfico, para que pueda ser de utilidad para cualquier lector pero en especial a personas que han vivido una situación similar.

Un greu accident mentre realitzava el descens d'un barranc va deixar a l'autor en coma, amb múltiples fractures, dany cerebral i 18 mesos hospitalitzat. Després de tot el viscut, ha volgut comptar la seua experiència en un llibre autobiogràfic, perquè pugua ser d'utilitat per a qualsevol lector però especialment a persones que han viscut una situació similar.

OTRA OPORTUNIDAD
LA VIDA SIEMPRE TE
PERMITE CONTINUAR
Ramón Redondo



NPQ Editores



Conjunto de rutas senderistas por las comarcas de Castellón bañadas por los ríos Palancia y Mijares de los que toman sus nombres. Proporcionan una interesante variedad de contrastes ya que transcurren próximos a los ríos y en ocasiones junto a sus aguas. A su vez, otros recorridos se llevan a cabo por las montañas cuyas aguas vierten a estos dos ríos, en ocasiones por barrancos con paredes escarpadas de gran belleza.

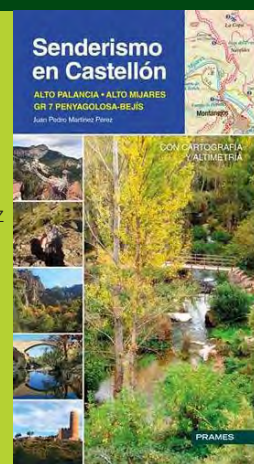
Conjunt de rutes senderistes per les comarques de Castelló banyades pels rius Palància i Millars dels quals prenen els seus noms. Proporcionen una interessant varietat de contrastos ja que transcorren pròxims als rius i a vegades al costat de les seues aigües. Al seu torn, altres recorreguts es duen a terme per les muntanyes les aigües de les quals aboquen a aquests dos rius, a vegades per barrancs amb parets escarpades de gran bellesa.

SENDERISMO EN CASTELLÓN

ALTO PALANCIA-
ALTO MIJARES. GR 7
PENYAGOLOSA-BEJÍS
Juan Pedro Martínez Pérez



Prames



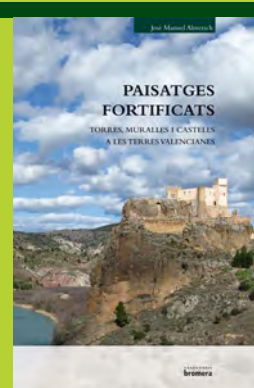
Des dels poblats ibers fins a les fortaleses cristianes, la història del poble valencià ha sigut una història de conquestes i reconquestes, de temors i de sobirania, de la lluita constant per defensar un territori complex i segmentat, anhelat per les cultures que es van disputar el control de la costa i de les muntanyes de l'interior.

Desde los poblados iberos hasta las fortalezas cristianas, la historia del pueblo valenciano ha sido una historia de conquistas y reconquistas, de temores y de soberanía, de la lucha constante para defender un territorio complejo y segmentado, anhelado por las culturas que se disputaron el control de la costa y de las montañas del interior.

PAISATGES FORTIFICATS
TORRES, MURALLES I
CASTELLS A LES TERRES
VALENCIANES
José M. Almerich



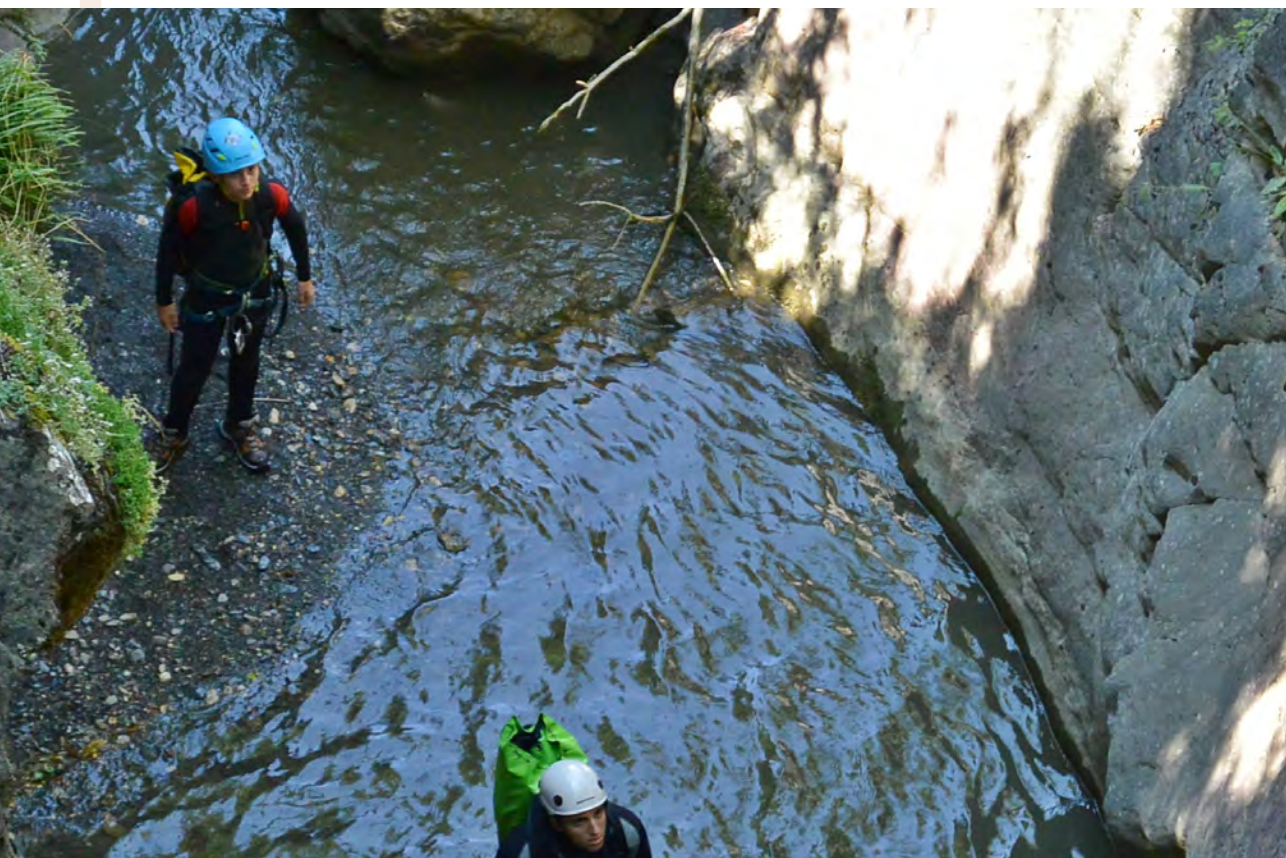
Bromera



■ MIGUEL ANTA · DIRECTOR DE LA EVAM.

La Escuela Valenciana de Alta Montaña

ACTUALIDAD Y PRÓXIMOS RETOS



LA EVAM SIGUE ENFRENTÁNDOSE al gran reto social de vencer la pandemia que nos acompaña desde hace ya dos años. Durante 2021, se ha continuado con una actividad "normalizada" en todas las líneas formativas que llevamos adelante, con las dificultades que ello conlleva, pero sin perder la ilusión.

Hemos seguido acompañando al deportista en su crecimiento deportivo. De hecho, la respuesta ha sido muy positiva, con un buen número de participantes en las acciones formativas que

se han llevado a cabo en cuanto a formación deportiva. Cursos de alpinismo, escalada, ferratas, autorrescate y un largo etcétera, que se han reactivado y que vamos a implementar con una oferta de formaciones más extensa para este 2022.

En cuanto a titulaciones federativas, estamos desarrollando un par de proyectos innovadores a nivel nacional para seguir creciendo hacia la profesionalización del mundo de los deportes de montaña. Estos proyectos se sumarán al resto de titulaciones que seguimos programando en temas

de arbitraje, entrenadores e iniciadores deportivos, en las diferentes modalidades competitivas que representa la FEMECV y que desarrollamos de la mano de la FEDME y la GVA.

Otro proyecto formativo, que comenzó su andadura este año pasado dentro de la FEMECV y en el que la EVAM ha colaborado dotando de técnicos/as y programando las sesiones, es Esport a l'Escola. Un proyecto de la GVA para dar a conocer modalidades

de formación. Este centro forma a los futuros guías de media montaña, escalada y barrancos, profesionales que trabajarán en la montaña.

El gran anuncio de este año es la homologación del centro por la AEGM (Asociación Española de Guías de Montaña).

El gran anuncio de este año es la homologación del centro por la AEGM (Asociación Española de Guías de Montaña). Así, se consigue una acreditación internacional para las y los técnicos de media montaña que, si bien no es obligatoria para la consecución de sus competencias fuera de nuestras fronteras, sí que es muy importante y reconocida dentro del sector. También se evitarán los costosos cursos de acreditación que tenían que pasar nuestros alumnos y alumnas para conseguir esta distinción profesional y consiguiéndola directamente cuando acaban su formación en nuestro centro.

■ *TRADUCCIÓ DE JOSEP MARÍ CHIRAL*

Escola Valenciana d'Alta Muntanya: Actualitat i pròxims reptes.

L'EVAM CONTINUA ENFRONTANT-SE al gran repte social de vencer la pandèmia que ens acompanya des de fa ja dos anys. Durant 2021, s'ha continuat amb una activitat "normalitzada" en totes les línies formatives que portem endavant, amb les dificultats que això comporta, però sense perdre la il·lusió.

Hem continuat acompanyant a l'esportista en el seu creixement esportiu. De fet, la resposta ha sigut molt positiva, amb un bon nombre de participants en les accions formatives que s'han dut a terme quant a formació esportiva. Cursos d'alpinisme, escalada, ferrades, autorrescat i un llarg etcètera, que s'han reactivat i que implementarem amb una oferta de formacions més extensa per a aquest 2022.

Quant a titulacions federatives, estem desenvolupant un parell de projectes innovadors a nivell nacional per a continuar creixent cap a la professionalització del món dels esports de



Prácticas EVAM, curso Técnico de Barrancos..

deportivas menos clásicas en las clases de educación física de los centros escolares.

Y finalmente, el gran reto de este final del 2021 ha sido la adecuación de la formación reglada de técnicos deportivos que lleva a cabo el Centro Autorizado de Enseñanzas Deportivas de la FEMECV al nuevo decreto que regula la formación y que estructuralmente ha cambiado toda esta

mntanya. Aquests projectes se sumaran a la resta de titulacions que continuem programant en temes d'arbitratge, entrenadors i iniciadors esportius, en les diferents modalitats competitives que representa la FEMECV i que desenvolupem de la mà de la FEDME i la GVA.

El gran anunci d'enguany és l'homologació del centre per l'AEGM (Associació Espanyola de Guies de Muntanya).

Un altre projecte formatiu, que va començar la seua marxa aquest any passat dins de la FEMECV i en el qual l'EVAM ha col·laborat dotant de tècnics/as i programant les sessions, és Esport a l'Escola. Un projecte de la GVA per a donar a conèixer modalitats esportives menys clàssiques en les classes d'educació física dels centres escolars.

I finalment, el gran repte d'aquest final del 2021 ha sigut l'adequació de la formació reglada de tècnics

esportius que duu a terme el Centre Autoritzat d'Ensenyaments Esportius de la FEMECV al nou decret que regula la formació i que estructuralment ha canviat tota aquesta formació. Aquest centre forma als futurs guies de mitja muntanya, escalada i barrancs, professionals que treballaran a la muntanya.

El gran anunci d'enguany és l'homologació del centre per l'AEGM (Associació Espanyola de Guies de Muntanya). Així, s'aconsegueix una acreditació internacional per a les i els tècnics de mitja muntanya que, si bé no és obligatòria per a la consecució de les seues competències fora de les nostres fronteres, sí que és molt important i reconeguda dins del sector. També s'evitaran els costosos cursos d'acreditació que havien de passar els i les nostres alumnes per a aconseguir aquesta distinció professional i aconseguint-la directament quan acaben la seua formació en el nostre centre. ■

Consulta toda la oferta formativa en la web
Consulta tota l'oferta formativa en la web
www.femecv/evam/cursos



Prácticas EVAM, Alpinismo.



Tu pones los retos

nosotros te
formamos
para conseguirlos.

montañismo
escalada
descenso de barrancos
alpinismo
vías ferratas
seguridad en montaña



TITULACIONES FEDERATIVAS
FORMACIÓN DE DEPORTISTAS
FORMACIÓN CONTINUA



EVAM
Escuela Valenciana
de Alta Montaña

Carrer Marià Lluïa, 9 · 03201 Elche (Alicante)
965 439 747 · 617 301 556 · evam@femecv.com

 **FEMECV** Federació Espanyola
de Montanya Escalada
de la Comunitat Valenciana



¡Más información!

Marcha nórdica por montaña



La práctica de la Marcha Nórdica en la montaña requiere caminar durante un largo periodo de tiempo, (lo más rápido posible en caso de competición), por terrenos de diferentes tipologías con variabilidad de pendientes, exigiendo un gran esfuerzo físico. En este contexto el control de cada gesto adquiere gran importancia, en relación tanto a la eficiencia como a la seguridad.

En esta modalidad deportiva, se busca la eficiencia de la marcha y se integran los bastones sin modificar el gesto motor de la misma, buscando siempre el mayor impulso con el menor gasto energético.

Para conseguir un caminar eficiente nuestra estructura -columna y articulaciones- debe estar alineada, lo que nos va a proporcionar una gran ventaja frente al efecto de la gravedad. La adecuada alineación y rango de movimiento de las articulaciones son esenciales para que la transferencia del impulso a los músculos sea correcta, siendo de gran importancia mantener el equilibrio entre la estabilidad y la movilidad - moverse lo suficiente pero no demasiado y con

la fuerza necesaria para controlarlo.

NxM o Nórdica por Montaña

Esta es la denominación que el Comité de Marcha Nórdica FEMECCV ha designado a esta práctica deportiva, que, a falta de un reglamento específico consensuado, se acogerá al actual reglamento FEDME de Marcha Nórdica.



TÉCNICA BÁSICA EN PENDIENTES DE 0% A 10%

En Marcha Nórdica tenemos que integrar los bastones en el patrón natural de la marcha.

Haremos coincidir el apoyo del bastón con

Cuando nos enfrentamos a una pendiente igual o mayor de 10%, aumenta considerablemente el grado de flexión de la cadera, de la rodilla y del tobillo, que irá proporcionalmente, aunque no todas linealmente, aumentando con el grado de inclinación. Disminuirán en la misma proporción las fuerzas de reacción del suelo



el del talón. En esta fase los dos pies y los dos bastones están en contacto con el suelo; el pie delantero con el talón y el pie de atrás en propulsión (metatarsianos y dedos de los pies).

Durante la fase de balanceo de la pierna hacia adelante, mantendremos el bastón apoyado en el suelo presionando sobre él, y progresivamente se irá abriendo la mano para pasar abierta por la cadera manteniendo el empuje sobre la dragonera, hasta terminar la fase de impulso por detrás de la línea del cuerpo.

TÉCNICA ADAPTADA A PENDIENTES IGUALES O SUPERIORES AL 10%

La particularidad del medio en el que se desarrolla esta modalidad deportiva, hace necesaria la adaptación de la técnica siempre que nos enfrentemos a una pendiente igual o superior al 10%, debido a que a partir aquí se modifica el patrón motor y se producen cambios en la magnitud cinemática de las articulaciones.

incrementándose la propulsión.

El aumento de la propulsión se traduce en una mayor activación muscular de los extensores de la cadera, rodilla y tobillo, es decir de los músculos glúteo, isquiotibiales, gastrocnemio, sóleo, cuádriceps, etc., con el consiguiente incremento del coste metabólico.

<<La diferencia entre llanear y subir una pendiente del 5 % se traduce en un incremento del 17 % del coste metabólico, y puede llegar hasta un 32 % del coste metabólico en una pendiente del 10 % o superior .>>

ANTE ESTE IMPORTANTE CAMBIO DE PATRON MOTOR LA TÉCNICA HA DE ADAPTARSE.

El pie se encuentra en posición de talo, por lo que la implicación del talón en el apoyo del pie se irá reduciendo.

Habrà que ir regulando la situación de nuestro centro de gravedad, y adaptando el ángulo de apoyo y la técnica alternada o paralela del uso

de los bastones, en función de los grados de la pendiente y/o el tipo de suelo.

Por efecto de la pendiente, el bastón se apoyará con el codo en flexión, y pasará por la línea de la cadera, naturalmente extendido, hasta finalizar la fase de apoyo por detrás de la línea del cuerpo.

Se aumentará el empuje sobre ellos, con el fin de liberar las piernas para que la progresión en el ascenso sea fluida y energéticamente económica.

TIPO DE TERRENO

- Es válida cualquier inclinación, poniendo el límite cuando ya no sea posible caminar.

- Se han de excluir los terrenos técnicos y los terrenos excesivamente pedregosos o inestables.

EQUIPACIÓN PARA MARCHA NÓRDICA POR MONTAÑA

Se practica con carga ligera (chaleco de hidratación o pequeña mochila) para facilitar el movimiento natural del tren superior



Los bastones con dragonera específicos de la Marcha Nórdica, que permiten mantener la fase de impulso por detrás de la línea del cuerpo.

■ *TRADUCCIÓ JOAN ANDREU*

MARXA NÓRDICA PER MUNTANYA

La pràctica de la marxa nòrdica a la muntanya requereix caminar durant un llarg període de temps, el més ràpid possible en cas de competició, per terrenys de diferents tipologies amb variabilitat de pendents, cosa que exigeix un gran esforç físic. En aquest context el control de cada gest adquireix gran importància, en relació tant a l'eficiència com a la seguretat.

En aquesta modalitat esportiva es busca l'eficiència de la marxa i s'integren els bastons sense modificar el gest motor d'aquesta, buscant sempre el major impuls amb la menor despesa energètica.

Per a aconseguir un caminar eficient la nostra estructura -columna i articulacions- ha d'estar alineada, la qual cosa ens proporcionarà un gran avantatge enfront de l'efecte de la gravetat. L'adequada alineació i rang de moviment de les articulacions són essencials perquè la transferència de l'impuls als músculs siga correcta, sent de gran importància mantindre l'equilibri entre l'estabilitat i la mobilitat: moure's prou, però no massa i amb la força necessària per a controlar el moviment.

NxM o nòrdica per muntanya

Aquesta és la denominació que el Comitè de Marxa Nòrdica de la FEMECV ha designat a aquesta pràctica esportiva, que, a falta d'un reglament específic consensuat, s'acollirà a l'actual reglament FEDME de marxa nòrdica.

TÈCNICA BÀSICA EN PENDENTS DE 0% A 10%

En marxa nòrdica hem d'integrar els bastons en el patró natural de la marxa.

Farem coincidir el suport del bastó amb el del taló. En aquesta fase els dos peus i els dos bastons estan en contacte amb el sòl; el peu davanter amb el taló i el peu de darrere en propulsió (metatarsians i dits dels peus).

Durant la fase de balanceig de la cama cap avant, mantindrem el bastó recolzat en el sòl, pressionant-hi, i progressivament s'anirà obrint la mà per a passar oberta pel maluc mantenint l'empenyiment sobre la dragonera, fins a acabar la fase d'impuls per darrere de la línia del cos.

TÈCNICA ADAPTADA A PENDENTS IGUALS O SUPERIORS AL 10%

La particularitat del mitjà en el qual es desenvolupa aquesta modalitat esportiva fa necessària l'adaptació de la tècnica sempre que ens enfrontem a un pendent igual o superior al 10%, pel fet que a partir d'ací es modifica el patró

motor i es produeixen canvis en la magnitud cinemàtica de les articulacions.

Quan ens enfrontem a un pendent igual o major del 10%, augmenta considerablement el grau de flexió del maluc, del genoll i del turmell, que anirà proporcionalment, encara que no totes linealment, augmentant amb el grau d'inclinació. Disminuiran en la mateixa proporció les forces de reacció del sòl i l'increment de la propulsió.

L'augment de la propulsió es tradueix en una major activació muscular dels extensors del maluc, genoll i turmell, és a dir, dels músculs gluti, isquiotibial, gastrocnemi, soli, quàdriceps, etc., amb el consegüent increment del cost metabòlic.

"La diferència entre planejar i pujar un pendent del 5% es tradueix en un increment del 17% del cost metabòlic i pot arribar fins a un 32% del cost metabòlic en un pendent del 10% o superior."
(Amy Silder 2015)

DAVANT D'AQUEST IMPORTANT CANVI DE PATRÓ MOTOR LA TÈCNICA HA D'ADAPTAR-SE.

El peu es troba en posició de taló, per la qual cosa la implicació del taló en el suport del peu s'anirà reduint.

Caldrà anar regulant la situació del nostre centre de gravetat, i adaptant l'angle de suport i la

tècnica alternada o paral·lela de l'ús dels bastons, en funció dels graus del pendent i/o el tipus de sòl.

Per efecte del pendent, el bastó se secundarà amb el colze en flexió i passarà per la línia del maluc, naturalment estès, fins a finalitzar la fase de suport per darrere de la línia del cos.

S'augmentarà l'empenyiment sobre aquests, amb la finalitat d'alliberar les cames perquè la progressió en l'ascens siga fluida i energèticament econòmica.

TIPUS DE TERRENY

- És vàlida qualsevol inclinació i posar el límit quan ja no siga possible caminar.

- S'han d'excloure els terrenys tècnics i els terrenys excessivament pedregosos o inestables.

EQUIPAMENT PER A MARXA NÒRDICA PER MUNTANYA

Es practica amb càrrega lleugera (jupetí d'hidratació o xicoteta motxilla) per a facilitar el moviment natural del tren superior

Els bastons amb dragonera específics de la marxa nòrdica, que permeten mantindre la fase d'impuls per darrere de la línia del cos. ■





+ +

SAMBA SHORT SLEEVES

PRENDAS TODOTERRENO DISEÑADAS
PARA QUE SACAR TU MEJOR VERSIÓN

+ +

Del asfalto al camino

Mientras corro, simplemente corro.
Como norma, corro en medio del vacío.
Dicho a la inversa, tal vez cabría afirmar
que corro para lograr el vacío.

Haruki Murakami
(De qué hablo cuando hablo de correr).

Hace ya un tiempo me propusieron desde Cims que escribiera unas líneas para hablar sobre las carreras por montaña. Me sugirieron que, entre las temáticas a elegir, podría ser interesante el comentar cómo se produce el paso de correr por asfalto a comenzar a recorrer las montañas con minúsculas mochilas, los pies enfundados en unas zapatillas y el cuerpo en unos shorts y una camiseta. Dando así una visión de "experto" de cómo se debería realizar este proceso, algunas características, pautas y consejos...

Pero lo cierto es que, si bien cada vez existen más estudios al respecto que permitirían hacer un análisis metódico de los aspectos fisiológicos y biomecánicos (entre otros) que actúan en la carrera por uno u otro terreno, considero, en este contexto, que resulta más interesante para las personas que se interesan por este deporte, comenzar con un enfoque que no se centre tanto en el "cómo", sino en "por qué" los y las corredoras de montaña cambian el asfalto por los caminos, sendas y barrancos que recorren nuestros espacios naturales.

Ya el propio acto de correr por un mismo terreno difiere bastante dependiendo de la distancia a recorrer. Es decir, no es lo mismo correr los 100m lisos (velocidad) que hacer un 800m (medio fondo), un 5000m o una maratón (fondo), pues ni la biomecánica es la misma, ni

los entrenamientos, ni los sistemas de obtención de energía... ni prácticamente nada más que el hecho de mover las piernas de manera cíclica y manteniendo una fase aérea entre cada zancada (en caso de no existir esta fase estaríamos hablando de andar o *marchar*).

Entrando más en materia, no hace demasiados años, el perfil del corredor de montaña (y las pocas corredoras que existían), ni siquiera procedían, en la mayoría de los casos, del ámbito competitivo de las carreras. Más bien era gente que le gustaba la montaña y que comenzaba a buscar nuevos retos (Maclennan, 1998),





tratando de realizar ascensiones de la manera más rápida posible o que corrían para mantenerse en forma para sus expediciones y que, poco a poco, comenzó a organizar este tipo de pruebas competitivas. De hecho, encontramos que a penas existían corredores jóvenes.

Hoy por hoy el perfil es bastante diferente. Con la evolución del propio deporte, el crecimiento en cuanto a número de pruebas y la mayor profesionalización de corredores, entrenadores e incluso organizadores, podemos ver a cada vez más participantes, tanto hombres como mujeres, con un abanico de edad mucho más

amplio, encontrando cada día a deportistas más jóvenes y con una mejor preparación.

Hoy en día tenemos más conciencia de la importancia que tiene la actividad física en nuestra salud y por ello podemos ver a muchísimas personas que empiezan a practicar deporte. Más allá de gimnasios y centros deportivos, los parques y paseos se encuentran atestados de *runners* y las carreras populares se llenan, pues dan un plus de motivación a estos neófitos del correr, los cuales ven en ellas un reto para demostrar y demostrarse aquello de lo que son capaces. Es que el deporte desempeña un papel importantísimo tanto en la salud física, como mental y social, contribuyendo, en gran medida, al desarrollo de la autoestima (Markoti et al., 2020).

Disfrutar de las vistas al llegar a una cima, poder correr entre bosques o por sendas, cruzar riachuelos... ¿A quién no le gusta esto?

Aunque a veces llega un momento en el que el correr por asfalto pierde cierto encanto, se convierte en una actividad algo monótona en la que la lucha empieza a ser contra el cronómetro, buscando el recorrer "x" distancia en un menor tiempo, lo cual, si bien resulta motivante para muchos, para otras personas esto no logra mantenerlas "enganchadas". ¿Y por qué este interés por la montaña? Los motivos suelen ser diversos, los jóvenes (y muchos adultos) suelen acercarse por amistades, familiares y la propia proximidad del entorno. Muchos de ellos comienzan practicando otros deportes pero luego cambian (Sanchez-García, Sebastián, & Roig Vila, 2019).

La montaña, es diferente, correr por senderos, cuevas, barrancos... hace que el ritmo "pierda" cierta importancia y además nos aporta muchísima más variedad de sensaciones y emociones. Disfrutar de las vistas al llegar a una cima, centrarnos en la pisada en terrenos rocosos, poder correr entre bosques o por sendas, cruzar riachuelos, combinar tramos de correr con otros de andar, cambiar de entorno y encontrarte un terreno completamente dis

tinto donde la roca se convierte en extensos prados... ¿A quién no le gusta esto? La montaña aporta el desafío competitivo del "reloj" para todo aquel al que esto le motiva, pero a su vez ofrece un entorno y unas sensaciones únicas que el asfalto no puede lograr. Por ello es lógico que la mayoría de las personas que lo prueban, quieran seguir practicándolo.

Esto explica, en cierta medida, el "por qué" los y las deportistas dan el paso a la montaña. Pero debemos andar con ojo, pues también cabe indicar que, este paso a la montaña entraña ciertos riesgos y no deberíamos darlo sin ser conscientes de ello y consecuentes en nuestra forma de actuar.

Correr por montaña y asfalto son dos deportes distintos y, si bien podríamos correr por asfalto sin necesidad de correr nunca por montaña, a la inversa no es igual, pues se precisa tener en cuenta ciertos aspectos de la carrera por asfalto para poder pasar a la montaña minimizando riesgos.

Por un lado, es imprescindible hacer un trabajo de técnica de carrera para luego hacer la transferencia a la montaña, con un correcto apoyo de metatarsos, así como también un trabajo

Correr por montaña y asfalto son dos deportes distintos y, si bien podríamos correr por asfalto sin correr nunca por montaña, a la inversa no es igual

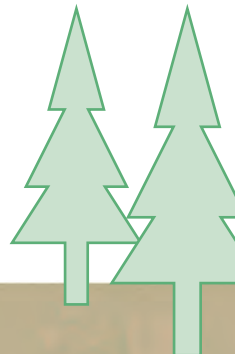
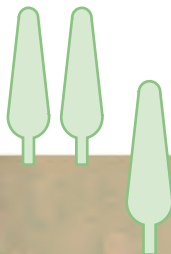
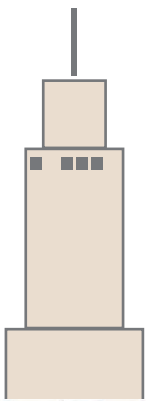
de cadencia y de amplitud de zancada. Esto nos ayudará, no sólo a correr más rápido, sino también, y más importante, a prevenir muchas lesiones.

El tronco y los brazos también corren. Su importancia y movimiento en asfalto es significativo, pero en la montaña cobran un papel especial. Los brazos nos sirven para estabilizar el cuerpo en las bajadas, y ayudar en las subidas, por su parte la posición de nuestro tronco y el tener un "core" bien trabajado son fundamentales para evitar lesiones de espalda, dolores lumbares y flato. No entraremos aquí en el uso o no de bastones, donde estos segmentos del cuerpo cobran todavía más importancia.

En la montaña, las pendientes condicionan el ritmo, la posición del cuerpo y el apoyo del pie. En ellas mantén la cadencia y juega con la zancada. Si bien no siempre es posible y esto varía

TÉCNICA TÈCNICA

- | | |
|---|--|
| <p>El torso ha de estar recto.
La cabeza, erguida.</p> <p>■ ■ ■ ■</p> <p>Debemos relajar los hombros.</p> <p>■ ■ ■ ■</p> <p>Los codos han de formar un ángulo de 90°, manteniéndose entre el pecho y la cintura.</p> <p>■ ■ ■ ■</p> <p>Las rodillas se han de mantener bajas, sin flexionarlas mucho.</p> <p>■ ■ ■ ■</p> <p>El pie debe impactar contra el suelo con la zona media, nunca el talón.</p> | <p>El tors ha d'estar recte.
El cap, aixecat.</p> <p>■ ■ ■ ■</p> <p>Els muscles s'han de relaxar.</p> <p>■ ■ ■ ■</p> <p>Els colzes han de formar un angle de 90°, mantenint-se entre el pit i la cintura.</p> <p>■ ■ ■ ■</p> <p>Els genolls s'han de mantindre baixos, sense flexionar-los gaire.</p> <p>■ ■ ■ ■</p> <p>El peu ha d'impactar contra el terra amb la zona mitja, mai amb el taló.</p> |
|---|--|



mucho dependiendo de la inestabilidad del terreno o de si la pendiente nos permite correr o no. El mantener una cadencia constante y jugar con la zancada nos permite ahorrar energía y ser más eficientes en el avance.

Haz un traspaso progresivo del terreno y trabaja mucho la propiocepción. No podemos pasar de correr por asfalto a bajar por pedreras. Nuestros tobillos y rodillas no lo van a soportar. Por tanto, es fundamental que se realice un buen trabajo propioceptivo y que comencemos corriendo o haciendo bajadas por terrenos "cómodos", como pistas forestales o sendas poco técnicas y empinadas, para ir acostumbrando a nuestras piernas.

Dejando de un lado los aspectos técnicos relativos al entrenamiento, recuerda dónde estás, no ignores los riesgos que conlleva la montaña, informa siempre a alguien de a dónde vas, intenta ir con gente, lleva siempre tu teléfono móvil, agua, algo de alimento y algo de abrigo. Correr por el parque a penas entraña riesgos y siempre vas a encontrar a alguien que te ayude, pero una pequeña torcedura mientras corres solo/a por la montaña puede acarrear un problema más grave de lo que imaginas.

Como se puede ver, correr por montaña puede ser (y es) una experiencia tremendamente bonita y gratificante, pero también precisa de cierta adaptación y grado de responsabilidad por nuestra parte. Cada vez somos más los que disfrutamos de la montaña de esta forma, os animo a que deis el salto y lo probéis y, si os gusta y queréis ir a más, poneos en manos de personas especialistas o entrenadoras en carreras por montaña, pues hará que os llevéis todo lo bueno de este deporte minimizando los riesgos.

■ TRADUCCIÓ DE JOSEP MARÍ CHIRAL

DE L'ASFALT AL CAMÍ

Mentre córrec, simplement córrec. Com a norma, córrec enmig del buit. Dit al revés, tal vegada caldria afirmar que córrec per a aconseguir el buit.

Haruki Murakami
(De què parle quan parle de córrer).

Fa ja un temps em van proposar des de Cims que escriguera unes línies per a parlar sobre les carreres per muntanya. Em van suggerir que, entre les temàtiques a triar, podria ser interes

SUBIENDO UN GRAN DESNIVEL

Inclinamos el tronco avanzando su posición de cara a la pendiente.



Nos ayudamos con los brazos, colocando nuestras manos en los muslos.

PUJANT UN GRAN DESNIVELL

Inclinem el tronc avançant la seua posició de cara a la pendent.



Ens ajudem dels braços, col·locant les mans a sobre de les cuixes.

BAJANDO

Inclinamos el tronco hacia atrás.



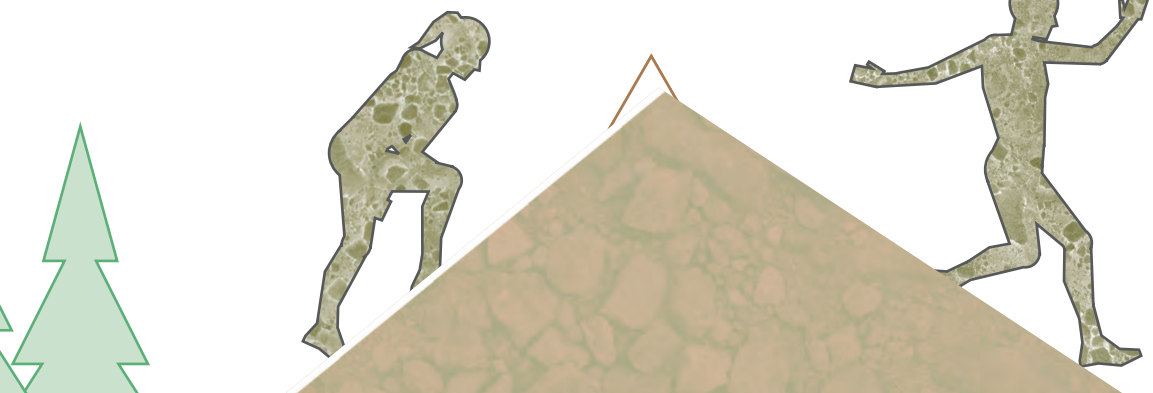
Nos ayudamos con los brazos para equilibrarnos, girar o frenar.

DE BAIXADA

Inclinem el tronc cap enrere.



Ens ajudem dels braços per equilibrar-nos, girar o frenar.



sant comentar com es produeix el pas de córrer per asfalt a començar a recórrer les muntanyes amb minúscules motxilles, els peus enfundats en unes sabatilles i el cos en uns **shorts** i una samarreta. Donant així una visió d'“expert” de com s'hauria de realitzar aquest procés, algunes característiques, pautes i consells...

Però la veritat és que, si bé cada vegada existeixen més estudis sobre aquest tema que permetrien fer una anàlisi metòdica dels aspectes fisiològics i biomecànics (entre altres) que actuen en la carrera per un terreny o l'altre, considere, en aquest context, que resulta més interessant per a les persones que s'interessen per aquest esport començar amb un enfocament que no se centre tant en el “com”, sinó en “per què” els i les corredores de muntanya canvien l'asfalt pels camins, sendes i barrancs que recorren els nostres espais naturals.

Ja el mateix acte de córrer per un mateix terreny difereix bastant depenent de la distància a recórrer. És a dir, no és el mateix córrer els 100m llisos (velocitat) que fer un 800m (mig fons), un 5000m o una maratón (fons), perquè ni la biomecànica és la mateixa, ni els entrenaments, ni els sistemes d'obtenció d'energia... ni pràcticament res més que el fet de moure les cames de manera cíclica i mantenint una fase aèria entre cada camallada (en cas de no existir aquesta fase estaríem parlant de caminar o marxar).

Entrant més en matèria, no fa massa anys el perfil del corredor de muntanya (i les poques corredores que existien) ni tan sols procedien, en la majoria dels casos, de l'àmbit competitiu de les carreres. Més aviat, era gent a la qual li agradava la muntanya i començava a buscar nous reptes (Maclennan, 1998), tractant de realitzar ascensions de la manera més ràpida possible o que corrien per a mantindre's en forma per a les seues expedicions i que, a poc a poc, va començar a organitzar aquest tipus de proves competitives. De fet, trobem que quasi no existien corredors joves.

Ara com ara, el perfil és bastant diferent. Amb l'evolució del mateix esport, el creixement quant a nombre de proves i la major professionalització de corredors, entrenadors i fins i tot organitzadors podem veure cada vegada més participants, tant homes com dones, amb un ventall

d'edat molt més ampli, trobant cada dia a esportistes més joves i amb una millor preparació.

Hui dia tenim més consciència de la importància que té l'activitat física en la nostra salut i per això podem veure a moltíssimes persones que comencen a practicar esport. Més enllà de gimnasos i centres esportius, els parcs i passejos es troben atestats de **runners** i les carreres populars s'omplien, perquè donen un plus de motivació a aquests neòfits del córrer, els quals veuen en elles un repte per a demostrar i demostrar-se allò de què són capaços. I és que l'esport exerceix un paper importantíssim tant en la salut física, com mental i social, contribuint, en gran manera, al desenvolupament de l'autoestima (Markoti et al., 2020).



Córrer per muntanya i asfalt són dos esports diferents i, si bé podríem córrer per asfalt sense córrer mai per muntanya, al revés no és igual

Encara que a vegades arriba un moment en el qual el córrer per asfalt perd cert encant, es converteix en una activitat una mica monòtona en la qual la lluita comença a ser contra el cronòmetre, buscant el recórrer “x” distància en un menor temps, la qual cosa, si bé resulta motivant per a molts, per a altres persones això no aconsegueix mantindre-les “enganxades”. I per què aquest interès per la muntanya? Els motius solen ser diversos, els joves (i molts adults) solen acostar-se per amistats, familiars i la mateixa proximitat de l'entorn. Molts d'ells comencen practicant altres esports, però després canvien (Sanchez-Garcia, Sebastiá, & Roig Vila, 2019).

La muntanya és diferent: córrer per sendes, costes, barrancs... fa que el ritme “perda” una certa importància i a més ens aporta moltíssima més varietat de sensacions i emocions. Gaudir de les vistes en arribar a un cim, centrar-nos en la trepitjada en terrenys rocosos, poder córrer entre boscos o per sendes, creuar rierols, combinar trams de córrer amb uns altres de caminar, canviar d'entorn i trobar-te un terreny completament diferent on la roca es converteix en extensos prats... A qui no li agrada això? La muntanya aporta el desafia-

ment competitiu del “rellotge” per a tot aquell al qual això li motiva, però a la vegada ofereix un entorn i unes sensacions úniques que l’asfalt no pot aconseguir. Per això és lògic que la majoria de les persones que ho proven vulguen continuar practicant-ho.

Això explica, en certa manera, el “per què” els i les esportistes fan el pas a la muntanya. Però hem de caminar amb ull, perquè també cal indicar que aquest pas a la muntanya entra una uns certs riscos i no hauríem de donar-lo sense ser conscients d’això i conseqüents en la nostra manera d’actuar.

Córrer per muntanya i asfalt són dos esports diferents i, si bé podríem córrer per asfalt sense necessitat de córrer mai per muntanya, al revés no és igual, perquè es requereix tindre en compte uns certs aspectes de la carrera per asfalt per a poder passar a la muntanya minimitzant riscos.

D’una banda, és imprescindible fer un treball de tècnica de carrera per a després fer la transferència a la muntanya, amb un correcte suport de metatarsos, així com també un treball de cadència i d’amplitud de camallada. Això ens ajudarà, no sols a córrer més ràpid, sinó també, i més important, a previndre moltes lesions.

El tronc i els braços també corren. La seua importància i moviment en asfalt és significatiu, però a la muntanya cobren un paper especial. Els braços ens serveixen per a estabilitzar el cos en les baixades, i ajudar en les pujades, per la seua part la posició del nostre tronc i el tindre un “core” ben treballat són fonamentals per a evitar lesions d’esquena, dolors lumbaris i flat. No entrarem ací en l’ús o no de bastons, on aquests segments del cos cobren encara més importància.

A la muntanya, els pendents condicionen el ritme, la posició del cos i el suport del peu. En elles mantín la cadència i juga amb la camallada. Si bé no sempre és possible i això varia molt depenent de la inestabilitat del terreny o de si el pendent ens permet córrer o no. El mantindre una cadència constant i jugar amb la camallada ens permet estalviar energia i ser més eficients en l’avanç.

Fes un traspàs progressiu del terreny i treballa molt la propiocepció. No podem passar de córrer per asfalt a baixar per pedreres. Els nostres turmells i genolls no ho suportaran. Per tant, és fonamental que es faça una bona feina propioceptiva i que comencem corrent o fent baixades per terrenys “còmodes”, com a pistes forestals o sendes poc tècniques i empinades, per a anar acostumant a les nostres cames.

Deixant d’un costat els aspectes tècnics relatius a l’entrenament, recorda on estàs, no ignores els riscos que comporta la muntanya, informa sempre a algú d’on vas, intenta anar amb gent, porta sempre el teu telèfon mòbil, aigua, una mica d’aliment i una mica d’abric. Córrer pel parc a penes comporta riscos i sempre trobaràs a algú que t’ajude, però una xicoteta torçada mentre corres sol/a per la muntanya pot implicar un problema més greu del que imagines.

Com es pot veure, córrer per muntanya pot ser (i és) una experiència tremendament bonica i gratificant, però també precisa d’una certa adaptació i grau de responsabilitat per part nostra. Cada vegada som més els que gaudim de la muntanya d’aquesta manera. Us anime que feu el salt i ho proveu i, si us agrada i voleu anar a més, poseu-vos en mans de persones especialistes o entrenadores en carreres per muntanya, perquè farà que us emporteu tot el que té de bo aquest esport minimitzant els riscos.

Bibliografia:

- MACLENNAN, H. D. (1998). The ben race: The supreme test of athletic fitness. *Sports Historian*, 18(2), 131–147. <https://doi.org/10.1080/17460269809445800>
- MARKOTI, V., POKRAJI, V., BABIC, M., RADANEVI, D., GRLE, M., MILJKO, M., ... VIDAKOVI, M. K. (2020). The positive effects of running on mental health. *Psychiatria Danubina*, 32(October), 233–235.
- SANCHEZ-GARCIA, L. F., SERGIO, S.-A., & ROIG VILA, R. I. (2019). Reasons for trail running practicing in pre-absolute categories and its influence on their personal development. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(4). <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.04377>



TERNUA



WEAR TREKKING, WEAR FORCE, WEAR THE CHANGE!

L'alta precisió i la funcionalitat caracteritzen les nostres peces sostenibles perfectes per a travessies de muntanya. Una línia específicament dissenyada per a activitats intenses en les quals has d'anar ben equipat.

www.ternua.com

**¿Tienes un establecimiento?
¿Te gustaría formar parte de
la familia de colaboradores
FEMECV?**

Ponte en contacto con nosotros y
averigua cómo puedes ayudarnos.

administracion@femecv.com



**Tens un
establiment?
T'agradaria formar
part de la família
de col·laboradors
FEMECV?**

Posa't en contacte amb
nosaltres i descobrix
com pots ajudar-nos.

administracion@femecv.com



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