

**La moda del barranquismo en España**

José Manuel Martínez, "Xipi"



**Neus Arjona**  
Tecnifica tu pasión



**Pau Fuster**  
Senderisme conscient



**Laura Jiménez**  
¿Es la montaña para tod@s?



**Manil Raga**  
Senderos homologados

Nº 001 DICIEMBRE 2019

# Cims

ENTREVISTA

## Urko Carmona

Campeón Mundial de Paraescalada Miguel Anta

APOYO A LA CIENCIA

## Reservas de la Biosfera

Pau Pérez de Pedro

OCUPACIÓN Y VERTEBRACIÓN DEL TERRITORIO

## Los Caminos

Valor patrimonial y memoria histórica Rafael Cebrián

COMPETICIÓN

## Marcha Nórdica

La Marcha Nórdica no es un paseo Mariano Moreno

HISTORIA DE LA

## Tecnificación CxM

Origen e historia Luis Fermín Sánchez

**Joventut i excursionisme**  
Pep Segura

**¿Qué es la EVAM?**

José Ignacio Amat



**FEMECV**

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



# Sumario



Fotografía de portada "Lombria del Benicadell a l'alba". Daniel González.

Página	
Página	
5	Editorial Editorial
7	En el objetivo En l'objectiu
9	Opinión Opinió
10	50 Aniversari Grup Excursionista Ratot
12	Reservas de la Biosfera
20	In memoriam: Enrique Guillot Castelló
26	Senderos homologados
34	Origen e historia de la Tecnificación CXM FEMECV
39	Ventajas de federarse
44	¿Es la montaña para tod@s?
50	La moda del barranquismo en España
59	Tecnifica tu pasión
64	Entrevista: Urko Carmona
68	Los caminos
76	Senderisme conscient
80	Juventud i excursionisme
84	Formación y montaña: ¿Qué es la EVAM?
90	Competición y marcha nórdica
100	Guía de descuentos FEMECV

# 001 Cims

# Cims

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



Número 001  
València, a 6 de novembre de 2019

## **Direcció** · *Direcció*

Manil Raga, Ana Olmos.

## **Equipo de redacción y diseño**

*Equip de redacció i disseny*

José Luis Ibáñez, Jaime Escolano, Paül Peralta, Sara Delgado, Ana Ibor, Guillermo Lucas, Miguel Santamaría, Manil Raga, Carlos Ferrís.

## **Han colaborado en este número**

*Han col·laborat en aquest número*

Joan Andreu, Empar Martínez, Miguel Anta, Antonio Daza, Alfonso Jover, Laura Jiménez, Pep Segura, Pau Pérez, Manil Raga, Neus Arjona, Carlos Ferrís, José M<sup>a</sup> Nasarre, Rafa Cebrián, Mariano Moreno, Luis Fermín Sánchez, José Ignacio Amat, Pau Fuster, José Manuel Martínez "Txipi".

## **Fotografía** · *Fotografia*

Daniel González, Pau Pérez de Pedro, Miguel Santamaría, Manuel Ríos, Manil Raga, Daniel Tercero, UNESCO, Jaime Escolano, Ok Mountain, Kike Sempere, Joao Giacchin, Tico Tico, Luis Alfonso García Aragones, Toni Olivé.

**Contacto** · *Contacte*: [redaccio.revista@femecv.com](mailto: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*

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

Oficina Técnica de Valencia: C/ Campaners, 36 Bajo.  
46014 València. Telf: 963 571 822 - 694 436 689  
Mail: [oficina.valencia@femecv.com](mailto:oficina.valencia@femecv.com)



# Editorial

**CON ESTA REVISTA DE LA FEMECV** se inicia una nueva etapa en la línea de publicaciones que inició en 1963 la Federación Valenciana de Montañismo con la cabecera de la revista Riscos. Desde aquella revista, pasando por el Boletín de la FEMECV, han colaborado numerosos federados y Clubs que han escrito y divulgado las actividades deportivas y sociales de una Federación que crece en número de practicantes y de entidades deportivas que buscan un mayor conocimiento y acercamiento a los deportes de montaña.

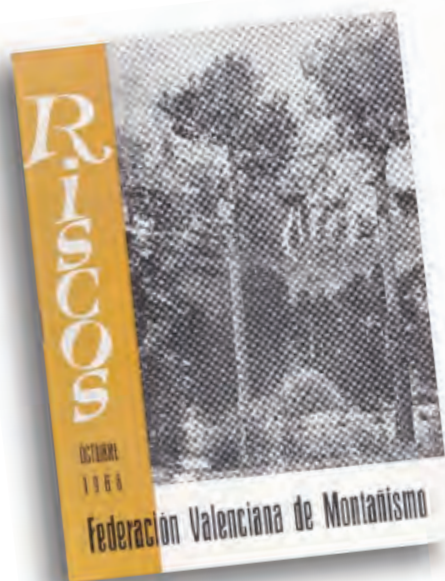
Además, la revista CIMS es un homenaje a todas las revistas y boletines que han publicado desde los años 50 hasta hoy numerosos clubs de la Federación, que gracias a esa labor local y comarcal han dado voz a numerosos montañeros, expediciones y personajes que han destacado a lo largo de la historia del montañismo en nuestra Comunidad y especialmente quiero dedicar este homenaje a los clubs que han cumplido sus 10, 25 o 50 años y que han recopilado la historia del montañismo en su entorno local, y que gracias a ellos podemos conocer de dónde venimos y nuestros orígenes para trazar con más fuerza y conocimiento los retos de la comunicación del S.XXI que pasarán por el uso mayor de las nuevas tecnologías y las redes sociales, sin perder el formato papel en determinados momentos.

Ahora con esta nueva etapa de "*Fem Federació, fem muntanya*" queremos impulsar los artículos de opinión sobre diferentes aspectos del montañismo, de la mano de compañeros federados, pero también de expertos y compañeros de la FEDME y otras Asociaciones con las que colabora la FEMECV en áreas culturales, ambientales, de deporte inclusivo, juventud, mujer y deporte, etc...

El "staff" de la revista CIMS está formado por un equipo de voluntarios que han puesto toda su ilusión y experiencia, cada uno en su campo, para sacar a la luz una Revista que represente la voz del montañismo valenciano en sus diferentes disciplinas deportivas y sociales. Quiero agradecer al equipo y a los colaboradores de este primer número su tiempo y esfuerzo para conseguir una revista de la Federación

que viene con vocación de permanecer en el tiempo en formato digital, adaptándose a los nuevos tiempos y en formato bilingüe.

Desde la Junta Directiva de la FEMECV creemos que debemos apoyar las iniciativas culturales que desarrollen los Clubs de la Federación, siempre bajo un paraguas de prioridades que pasan en esta legislatura por líneas públicas de ayudas a proyectos culturales, promoción de la cultura excursionista, conocimiento más amplio de nuestro territorio de montaña y rural y por último premiando a aquellas iniciativas deportivas y sociales



que destaquen cada año, especialmente las que provengan de las entidades deportivas, como símbolo inequívoco del trabajo en equipo y la cooperación interasociativa.

Agradecer a todos los presidentes de la FEMECV (Antonio Daza, Enrique Guillot († 2019), José Soler Carnicer, Héctor Verdú, José Luis García († 2007) y Francisco Durá), así como a sus juntas directivas, que cada uno con los medios de la época y los recursos

humanos y económicos que tenían, consiguieron que el colectivo montañero tuviera un medio de comunicación escrito, desde un boletín impreso en linotipia hasta el actual formato digital y electrónico que llegará a más personas que disfruten de los deportes de montaña. Y como dice José Soler Carnicer "lo que no está escrito, no existe para el mundo" y por tanto siguiendo la máxima de un ilustre montañero y escritor de turismo de montaña, debemos apostar por dejar constancia de nuestras actividades, retos deportivos y opiniones para generaciones futuras.

Empieza una nueva etapa en la que espero que la revista sea el inicio de un sendero que nos lleve a nuevos retos montañeros donde podamos ampliar la línea editorial de la FEMECV en formato, publicaciones y otros soportes de comunicación para poder llegar mejor a los más de 18.000 federados y 500 Clubs de la Comunidad Valenciana.

---

**AMB AQUESTA REVISTA DE LA FEMECV** s'inicia una nova etapa en la línia de publicacions que va iniciar el 1963 la Federació Valenciana de Muntanyisme amb la capçalera de la revista *Cingles*. Des d'aquella revista –passant pel *Butlletí* de la FEMECV– han col·laborat nombrosos federats i clubs que han escrit i divulgat les activitats esportives i socials d'una Federació que creix en nombre de practicants i d'entitats esportives que cerquen un major coneixement i acostament als esports de muntanya.

A més, la revista *CIMS* és un homenatge a totes les revistes i butlletins que han publicat des dels anys 50 fins avui nombrosos clubs de la Federació; gràcies a aqueixa labor local i comarcal han donat veu a nombrosos muntanyencs, expedicions i personatges que han destacat al llarg de la història del muntanyisme a la nostra Comunitat. Vull dedicar especialment aquest homenatge als clubs que han fet els seus 10, 25 o 50 anys i que han recopilat la història del muntanyisme en el seu entorn local; gràcies a ells podem conèixer d'on venim i els nostres orígens per a traçar amb més força i coneixement els reptes de la comunicació del segle XXI que passaran per un ús major de les noves tecnologies i les xarxes socials, sense perdre el format en paper en determinats moments.

Ara, amb aquesta nova etapa de "Fem Federació, fem muntanya", volem impulsar els articles d'opinió sobre diferents aspectes del muntanyisme, de la mà de companys federats, però també d'experts i companys de

la FEDME i d'altres associacions amb les quals col·labora la FEMECV en àrees culturals, ambientals, d'esport inclusiu, joventut, dona i esport, etc.

*EL "staff" de la revista CIMS està format per un equip de voluntaris que han posat tota la seua il·lusió i experiència, cadascun en el seu camp, per a traure a la llum una revista que represente la veu del muntanyisme valencià en les seues diferents disciplines esportives i socials. Vull agrair a l'equip i als col·laboradors d'aquest primer número el seu temps i esforç per a aconseguir una revista de la Federació que naix amb vocació de romandre en el temps en format digital, adaptant-se als nous temps i en format bilingüe.*

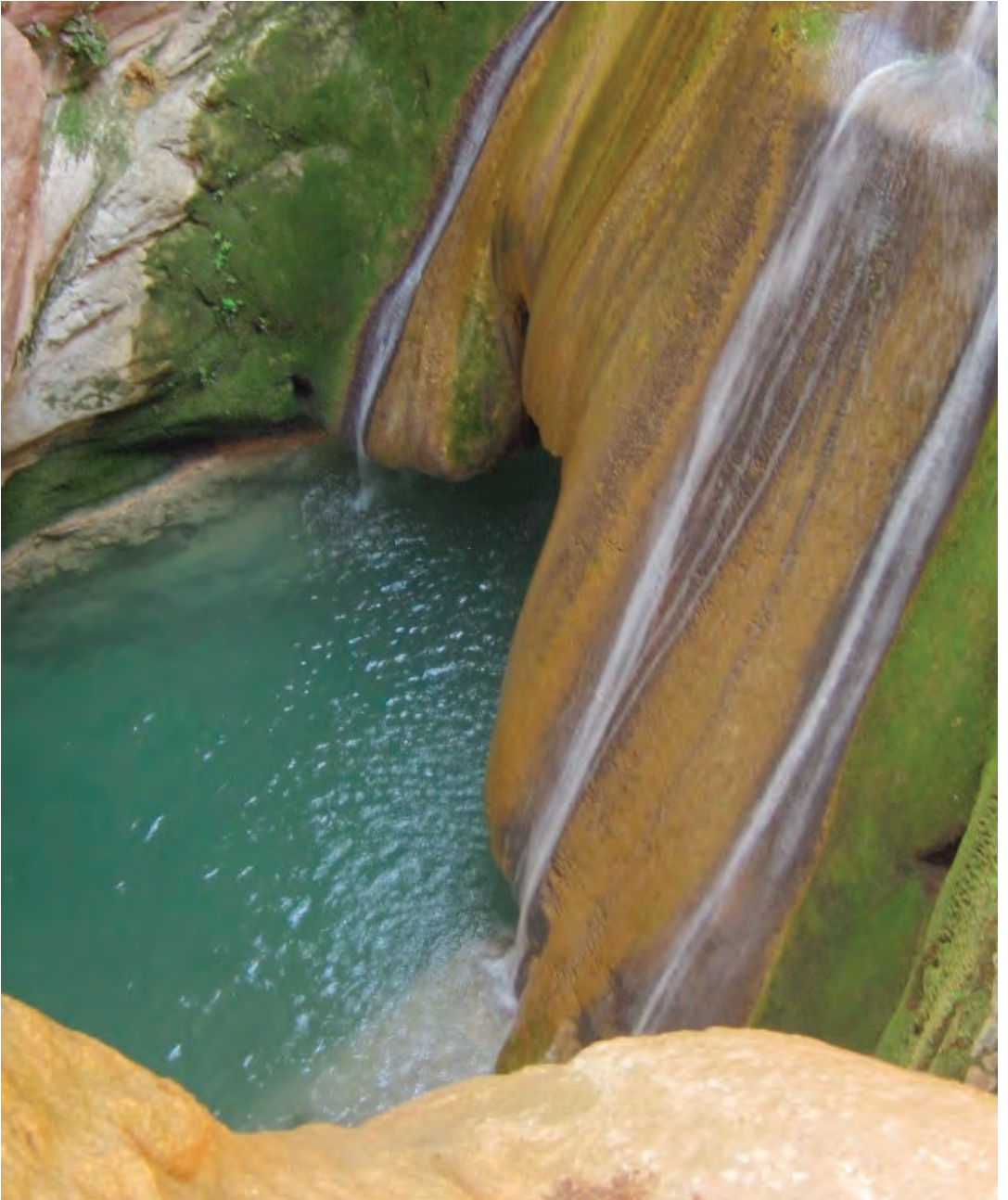
*Des de la Junta Directiva de la FEMECV creiem que hem de donar suport a les iniciatives culturals que desenvolupen els clubs de la Federació, sempre sota un paraigua de prioritats que passen, en aquesta legislatura, per línies públiques d'ajudes a projectes culturals, promoció de la cultura excursionista, coneixement més ampli del nostre territori de muntanya i rural. Per últim, el nostre reconeixement per a aquelles iniciatives esportives i socials que destaquen cada any, especialment les que provenen de les entitats esportives, com a símbol inequívoc del treball en equip i la cooperació interassociativa.*

*Vull agrair a tots els presidents de la FEMECV: Antonio Daza, Enrique Guillot († 2019), José Soler Carnicer, Héctor Verdú, José Luis García († 2007) i Francisco Durá, així com a les seues juntes directives, que cadascun amb els mitjans de l'època i els recursos humans i econòmics que tenien, van aconseguir que el col·lectiu muntanyenc tinguera un mitjà de comunicació escrit, des d'un butlletí imprès en linotipia fins a l'actual format digital i electrònic, que arribarà a més persones que disfruten dels esports de muntanya. I com diu José Soler Carnicer "el que no està escrit, no existeix per al món"; per tant, seguint la màxima d'un il·lustre muntanyenc i escriptor de turisme de muntanya, hem d'apostar per deixar constància de les nostres activitats, reptes esportius i opinions per a generacions futures.*

*Comença una nova etapa en la qual espere que la revista siga l'inici d'una senda que ens porte a nous reptes muntanyencs on puguem ampliar la línia editorial de la FEMECV en format, publicacions i altres suports de comunicació per a poder arribar millor als més de 18.000 federats i 500 clubs de la Comunitat Valenciana.*

Carles Ferrís Gil • President FEMECV.

## En el objetivo · En l'objectiu



**CASCADA DE BERCOLÓN** situada en el municipio de Tuéjar (en la recién nombrada Reserva de la Biosfera del Alto Turia), es una de las saltos de agua más bellos y escondidos de la Comunidad Valenciana.

**CASCADA DE BERCOLÓN** al municipi de Tuéjar (en la recent anomenada Reserva de la Biosfera de l'Alt Túria), és un dels salts d'aigua més bells i amagats de la Comunitat Valenciana.





Foto: Miro Mele (freemages.com)

# Opini3n · Opini3

## Pensar globalmente, actuar localmente.

### LA IX JORNADA CIENCIA Y MONTAÑISMO,

organizada por el Consejo Asesor Científico de las Montañas de la FEDME, en noviembre de 2019, ha llevado por título *“Cambio Global: afectaci3n en los deportes de naturaleza”*.

Tras cuatro ponencias de alto inter3s científcico, se identificaron las principales repercusiones del cambio global en los deportes de montaña: elevado riesgo de incendios, cambios en las costumbres de nidificaci3n, inestabilidad meteorol3gica, aumento de la temperatura, disminuci3n y modificaci3n de las precipitaciones.

Las respuestas desde el mundo del montañismo no apostaban tanto por acciones mediáticas y llamativas, como por impulsar pequeñas iniciativas cotidianas capaces de reforzar la concienciaci3n y sensibilizaci3n ambiental: lugar, transporte, material, comida, equipamiento, impacto, repercusi3n social y ambiental, etc.

Sin embargo, aun centrados en lo pequeño, las actuaciones de los montañeros no pueden perder de vista la perspectiva global y tomar como referencia los Objetivos de Desarrollo Sostenible (Agenda 2030) de las Naciones Unidas: Fin de la pobreza, Salud y bienestar, Educaci3n de calidad, Igualdad de género, Producci3n y consumo responsables, Acci3n por el clima y Vida de ecosistemas terrestres.

JOSÉ MARÍA NASARRE SARMIENTO

Responsable del Área de Accesos y Naturaleza de la FEDME

■ TRADUCCI3 JOAN ANDREU

### Pensar globalment, actuar localment.

La IX Jornada Ciència i Muntanyisme, organitzada pel Consell Assessor Científic de les Muntanyes de la FEDME, al novembre de 2019, ha portat per títol *“Canvi global: afectaci3 als esports de naturalesa”*.

Després de quatre ponències d’alt inter3s científic, es van identificar les principals repercussions del canvi global en els esports de muntanya: elevat risc d’incendis, canvis en els costums de nidificaci3, inestabilitat meteorol3gica, augment de la temperatura, disminuci3 i modificaci3 de les precipitacions.

Les respostes des del món del muntanyisme no apostaven, tant per accions mediàtiques i cridaneres, com per impulsar xicotetes iniciatives quotidianes capaces de reforçar la conscienciaci3 i sensibilitzaci3 ambiental: lloc, transport, material, menjar, equipament, impacte, repercussió social i ambiental, etc.

No obstant això, fins i tot centrats en les coses més petites, les actuacions dels muntanyencs no poden perdre de vista la perspectiva global i prendre com a referència els ODS o objectius de desenvolupament sostenible (Agenda 2030) de les Nacions Unides: fi de la pobresa, salut i benestar, educaci3 de qualitat, igualtat de gènere, producci3 i consum responsables, acció pel clima i vida d’ecosistemes terrestres.



■ ALFONSO JOVER MIRALLES. SOCI FUNDADOR  
I SECRETARI DEL GRUP EXCURSIONISTA RATOT

## HISTÒRIA D'UNA IL·LUSIÓ

### 50 ANNIVERSARI GRUP EXCURSIONISTA RATOT

Com tots sabeu és impossible plasmar cinquanta anys d'història en un foli i aquest és el cas de la nostra il·lusió, el Grup Excursionista Ratot, nascut com a Grup Espeleològic Ratot el 1969.

Definir les idees que van moure aquells 28 joves a fer el pas d'abandonar el Centre Excursionista d'Alcoi i crear el nou grup és senzill: les ànsies de llibertat, la necessitat d'una glopada d'aire fresc i el convenciment que hi havia altres formes de practicar el nostre esport, formes que passaven per una idea democràtica de decidir, estructurar i desenvolupar les activitats d'una entitat esportiva i de prendre les decisions que marcaven les seues línies d'actuació.

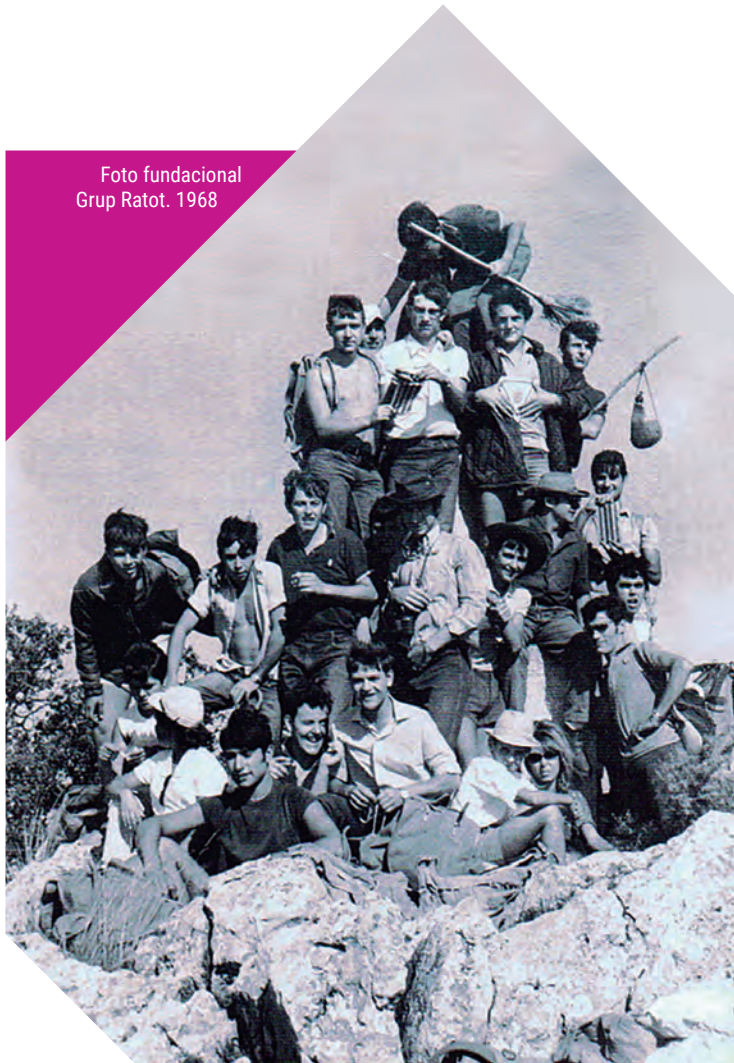
És difícil desvincular el nostre naixement com a grup de la situació política del nostre país; el règim dictatorial que ens governava afectava també l'esport en general, dirigit en les seues altes esferes per afectes al règim, cosa que comportava uns criteris directius clarament antidemocràtics que molts joves començaven a no voler acceptar.

No va ser el Ratot el primer moviment de secessió en l'entitat muntanyenca alcoiana, abans va ser La Bellota, que va intentar crear un nou grup. Però van ser les formes en el desenvolupament d'activitats rellevants dins el CEA, com ara les 500 hores sota terra, les primeres exploracions de Río Mundo, la sortida als Pirineus de 1968 i l'ambient dictatorial de la directiva i del president de l'entitat en aquesta època el que va precipitar les coses. Això que expose queda de manifest, i vull deixar-ho clar, que per a nosaltres es feia de forma desenfadada, ja que no ho considerem un menyscabament per a ningú. Així, en una foto publicada en el llibre editat pel CEA en el seu cinquantenari es veu un grup de membres de l'entitat, la majoria futurs fundadors del Ratot, amb un curiós peu de foto que diu: "grup de joves revolucionaris fundadors del Ratot".

Molts de nosaltres vam comprendre més tard la reacció d'alguns dels directius del CEA, gent republicana, naturalista, en alguns casos represaliada per la dictadura, als quals va costar suors i renúncies gestar el CEA, i que veien en la nostra actitud un perill per a la seua feina. Per una altra banda, però, no vam comprendre l'actitud d'altres que es van acarnissar amb la nostra idea i van boicotejar mentre van poder la nostra legalització i federació, que no va ser un fet fins el 1977.

Però tornem al Ratot; com totes les entitats, el Ratot ha viscut èpoques de tota mena; èxits com ara haver realitzat la primera expedició alcoiana d'alta muntanya real amb l'ascensió al Huascarán, de 6.768 m, als Andes del Perú, el 1982; ser els primers a franquejar el sífo terminal de la cova de Los Chorros, a la zona del Calar de Río Mundo; ser membres d'Extopocien i haver participat en diverses activitats interclubs en els principals sistemes de caveres espanyols. Però el que considerem que ha estat la nostra filosofia principal durant aquests cinquanta anys mitjançant cursos, escoles esportives,

Foto fundacional  
Grup Ratot. 1968



xarrades i projeccions de les nostres activitats ha sigut difondre el nostre esport entre la gent de la nostra ciutat i comarques, tot i que també hi ha hagut fracassos, disgustos i males èpoques que s'han superat.

Amb aquest bagatge arribem als nostres cinquanta anys, conscients que l'associacionisme no està en el seu millor moment, que les formes de dur a terme l'esport estan canviant de la mà de les xarxes socials i amb l'esperança que les nostres noves generacions sàpien adaptar-se a aquestes noves formes perquè la nostra il·lusió continue viva.

#### ■ TRADUCCIÓ ANA OLMOS

### Historia de una ilusión.

#### 50 Aniversario Grup Excursionista Ratot

Como todos sabéis es imposible plasmar cincuenta años de historia en un folio y este es el caso de nuestra ilusión, el Grupo Excursionista Ratot, nacido como Grupo Espeleológico Ratot el 1969.

Definir las ideas que movieron a aquellos 28 jóvenes a dar el paso de abandonar el Centro Excursionista de Alcoy y crear el nuevo grupo es sencillo: las ansias de libertad, la necesidad de una bocanada de aire fresco y el convencimiento que había otras formas de practicar nuestro deporte, formas que pasaban por una idea democrática de decidir, estructurar y desarrollar las actividades de una entidad deportiva y de tomar las decisiones que marcaban sus líneas de actuación.

Es difícil desvincular nuestro nacimiento como grupo de la situación política de nuestro país; el régimen dictatorial que nos gobernaba afectaba también el deporte en general, dirigido en sus altas esferas por afectos al régimen, cosa que comportaba unos criterios directivos claramente antidemocráticos que muchos jóvenes empezaban a no querer aceptar.

No fue el Ratot el primer movimiento de secesión en la entidad montañera alcoyana, antes fue La Bellota, que intentó crear un nuevo grupo. Pero fueron las formas en el desarrollo de actividades relevantes dentro del CEA, como por ejemplo las 500 horas bajo tierra, las primeras exploraciones de Río Mundo, la salida a los Pirineos de 1968 y el ambiente dictatorial de la directiva y del presidente de la entidad en esta época lo que precipitó las cosas. Esto que expongo queda de manifiesto, y quiero dejarlo claro, que para nosotros se hacía de forma desenfadada, puesto que no lo consideramos un menosprecio para nadie. Así, en una foto publicada en el libro editado

por el CEA en su cincuentenario se ve un grupo de miembros de la entidad, la mayoría futuros fundadores del Ratot, con un curioso pie de foto que dice: "grupo de jóvenes revolucionarios fundadores del Ratot".

Muchos de nosotros comprendimos más tarde la reacción de algunos de los directivos del CEA, gente republicana, naturalista, en algunos casos represaliada por la dictadura, a los que costó sudores y renunciaciones a estar en el CEA, y que veían en nuestra actitud un peligro para su trabajo. Por otra parte, sin embargo, no comprendimos la actitud de otros que se ensañaron con nuestra idea y boicotearon mientras pudieron nuestra legalización y federación, que no fue un hecho hasta el 1977.



Pero volvemos al Ratot; como todas las entidades, el Ratot ha vivido épocas de todo tipo; éxitos como por ejemplo haber realizado la primera expedición alcoyana de alta montaña real con la ascensión al Huascarán, de 6.768 m, a los Andes del Perú, en 1982; ser los primeros en franquear el sifón terminal de la cueva de Los Chorros, a la zona del Calar de Río Mundo; ser miembros de Extopocien y haber participado en varias actividades interclubs en los principales sistemas de cavernas españolas. Pero la que consideramos que ha sido nuestra filosofía principal durante estos cincuenta años mediante cursos, escuelas deportivas, charlas y proyecciones de nuestras actividades ha sido difundir nuestro deporte entre la gente de nuestra ciudad y comarcas, a pesar de que también ha habido fracasos, disgustos y malas épocas que se han superado.

Con este bagaje llegamos a nuestros cincuenta años, conscientes que el asociacionismo no está en su mejor momento, que las formas de llevar a cabo el deporte están cambiando de la mano de las redes sociales y con la esperanza que nuestras nuevas generaciones sepan adaptarse a estas nuevas formas porque nuestra ilusión continúa viva.

■ PAU PÉREZ DE PEDRO

# Reservas de la Biosfera

APOYO A LA CIENCIA AL SERVICIO DE LA SOSTENIBILIDAD

El pasado 19 de junio de 2019 el Consejo Internacional de Coordinación (CIC) del Programa Hombre y Biosfera (MaB), designó al Alto Turia como Reserva de la Biosfera, siendo esta, la primera reserva de la Comunidad Valenciana. La reserva de la biosfera del Alto Turia comprende los municipios valencianos de Aras de los Olmos, Benagéber, Casa Altas, Casa Bajas, Chelva, Titaguas y Tuéjar y el municipio de Santa Cruz de Moya perteneciente a Castilla la Mancha.

**En 1971 LA UNESCO** inició el programa sobre el Hombre y Biosfera (*Man and biosphere* en su denominación inglesa MaB).

El proyecto consiste en seleccionar espacios geográficos que representen los diferentes hábitats del planeta. Estos espacios se conocen como **Reservas de la Biosfera**.

Tienen como objetivo, la conservación de la diversidad biológica y cultural, el desarrollo económico y social a través de la relación de las personas con la naturaleza. Se establecen sobre zonas ecológicamente representativas o de valor único, en ambientes terrestres, costeros y marinos, en los cuales la integración de la población humana y sus actividades con la conservación son esenciales.

Las reservas son también lugares de experimentación y estudio, dentro de unos programas, que efectúa la UNESCO, durante este decenio es el de la educación con miras al desarrollo sostenible.

La declaración de la Reserva de la Biosfera del Alto Turia es una oportunidad de futuro

Deben cumplir tres funciones básicas:

La función de **conservación**, destinada a la protección de los recursos genéticos, especies,





La Playeta (Chelva). Fotografía UNESCO

ecosistemas y paisaje.

La función de **desarrollo**, que pretende el promover un crecimiento económico y humano desde el punto de vista sociocultural y ecológico. Aspecto importante es la consolidación de la población.

La función de apoyo **logístico**, con actividades de investigación, educación ambiental, dentro de los programas locales y mundiales de conservación y desarrollo sostenible.

Desde el ámbito territorial las reservas de la biosfera deberán contar con tres tipos de zonificación:

La **zona núcleo**, que correspondería a las denominadas zonas de reserva natural y zonas de alto interés ecológico y paisajístico.

La **zona tampón**, que corresponderán al resto del territorio dentro del espacio natural protegido y que tiene la función de amortizar la acción humana sobre la zona núcleo.

La **zona de transición** correspondería al sector donde se desarrollen las actividades económicas, se concentra la mayor parte de la población y se promueven actividades de economía sostenible.



El programa de **Reservas de la Biosfera** es una red mundial de estos espacios que está formado por los diferentes estados, hoy día 123, que como hemos dicho tiene como misión poner en práctica el desarrollo sostenible en todas sus vertientes. Es el estado quien propone a la UNESCO su reconocimiento, si tiene los valores necesarios y su población se compromete a realizar una gestión de usos sostenibles de sus recursos naturales y económicos. No hemos de olvidar que de la misma manera que se otorga este reconocimiento también se puede perder, al no cumplir con los fines por los que se creó. Es necesario garantizar un compromiso para desarrollar las actividades económicas equilibradas y respetuosas con el territorio y su crecimiento.

Un territorio reconocido como **Reserva de la Biosfera** gana reconocimiento a nivel internacional, se puede convertir en una zona de interés turístico, lo que puede implicar un potencial de sus valores naturales y culturales,

pero siempre dentro de un crecimiento equilibrado y respetuoso con el medio.

Merece la pena recordar que una **Reserva de la Biosfera**, no es una figura normativa de ordenación territorial y en principio no está por encima de ninguna norma o legislación sectorial vigente.

Según las últimas cifras del programa MaB de la UNESCO, se han declarado 17 nuevas reservas en la última reunión de París, con estas incorporaciones la red de reservas llega a 726 distribuidas en 123 países.

Tras la incorporación de las tres nuevas **Reservas de la Biosfera**, el estado español suma 52, y se convierte en el país con más reservas. El consejo internacional de coordinación del MaB, también autorizó la ampliación de diversas reservas ya existentes, destacaríamos la de Menorca. Estas 52 reservas suponen el 12 %. Del territorio del estado que supone unos 60713 kilómetros





Embalse de Benagéber. Foto: Pau Pérez de Pedro

cuadrados, en la que viven cerca de dos millones de personas.

## Tras la incorporación de las nuevas, el estado español se convierte en el país con más Reservas de la Biosfera.

En la actualidad, España cuenta con ocho reservas insulares, siete en Canarias y una en Menorca; ocho que contienen zonas húmedas, fluviales o costeras y dos que albergan paisajes áridos. En zonas de montaña, se sitúan tres en alta montaña, trece en la montaña cantábrica y otras once en la media montaña mediterránea. La Red se completa con las cuatro Reservas de la Biosfera transfronterizas declaradas en España: tres con Portugal (Gerés-Xurés, Meseta Ibérica

y Tajo-Tejo) y una cuarta conjuntamente con Marruecos.

También la red española celebra diversas reuniones con el fin de poner en común diversos planes, así durante la celebración del II Congreso de Reservas de la Biosfera (2017) se ha aprobado el tercer Plan de Acción de la Red Española de Reservas de la Biosfera: Plan de Acción de Ordesa-Viñamala 2017-2025. Este documento de planificación estratégica ha sido elaborado mediante un proceso participativo a partir del **Plan de Acción de Lima para la Red Mundial de Reservas de la Biosfera**, proceso en el que han participado los miembros del Consejo de Gestores, del Consejo Científico y del Comité Español del Programa MaB.

Personalmente pienso que se debería cambiar el nombre **Geo-biodiversidad**. Que sería el medio natural sin el sustrato, dependiendo de él tenemos una vegetación u otra.

■ TRADUCCIÓ JOAN ANDREU

## Reserves de la Biosfera. Suport a la ciència al servei de la sostenibilitat

EL 1971 LA UNESCO va iniciar el programa sobre l'Home i Biosfera (*Man and biosphere*, en la denominació anglesa MaB).

El projecte consisteix a seleccionar espais geogràfics que representen els diferents hàbitats del planeta. Aquests espais es coneixen com a **Reserves de la Biosfera**.

Tenen com a objectiu la conservació de la diversitat biològica i cultural, el desenvolupament econòmic i social a través de la relació de les persones amb la naturalesa. S'estableixen sobre zones ecològicament representatives o de valor únic, en ambients terrestres, costaners i marins, en els quals la integració de la població humana i les seues activitats amb la conservació són essencials.

Les reserves són també llocs d'experimentació i estudi, dins d'uns programes que efectua la UNESCO; durant aquest decenni és el de l'educació amb la intenció del desenvolupament sostenible.

## La declaració de la Reserva de la Biosfera de l'Alt Túria és una oportunitat de futur

Han de complir tres funcions bàsiques:

La funció de **conservació**, destinada a la protecció dels recursos genètics, espècies, ecosistemes i paisatge.

La funció de **desenvolupament**, que pretén promoure un creixement econòmic i humà des del punt de vista sociocultural i ecològic; un aspecte important és la consolidació de la població.

La funció de suport **logístic**, amb activitats d'investigació, educació ambiental, dins dels programes locals i mundials de conservació i



desenvolupament sostenible.

Des de l'àmbit territorial les reserves de la biosfera hauran de comptar amb tres tipus de zonificació:

La **zona nucli**, que correspondria a les denominades zones de reserva natural i zones d'alt interès ecològic i paisatgístic.

La **zona tampó**, que correspondrien a la resta del territori dins de l'espai natural protegit i que té la funció





La Juncanilla (Titaguas). Foto: Pau Pérez de Pedro

d'amortitzar l'acció humana sobre la zona nucli.

La **zona de transició**, que correspondria al sector on es desenvolupen les activitats econòmiques, es concentra la major part de la població i es promouen activitats d'economia sostenible.

El programa de **Reserves de la Biosfera** és una xarxa mundial d'aquests espais que està format pels diferents estats, avui dia 123, que com hem dit té com a missió posar en pràctica el desenvolupament sostenible en tots els seus

El passat 19 de juny de 2019 el Consell Internacional de Coordinació (CIC) del Programa Home i Biosfera (MaB) va designar l'Alt Túria com a Reserva de la Biosfera, la primera reserva de la Comunitat Valenciana. La Reserva de la Biosfera de l'Alt Túria comprèn els municipis valencians d'Aras de los Olmos, Benaixeve, Cases Altes, Cases Baixes, Xelva, Titaigües i Toixa, i el municipi de Santa Creu de Moia, que pertany a Castella-la Manxa, perteneciente a Castilla la Mancha.

vessants. És l'Estat qui proposa a la UNESCO el seu reconeixement, si té els valors necessaris i la seua població es compromet a realitzar una gestió d'usos sostenibles dels seus recursos naturals i econòmics. No hem d'oblidar que de la mateixa manera que s'atorga aquest reconeixement també es pot perdre, si no es compleixen les finalitats per les quals es va crear. És necessari garantir un compromís per a desenvolupar les activitats econòmiques equilibrades i respectuoses amb el territori i el seu creixement.

Un territori reconegut com a **Reserva de la Biosfera** guanya reconeixement a nivell internacional, es pot convertir en una zona d'interès turístic, cosa que pot implicar un potencial dels seus valors naturals i culturals, però sempre dins d'un creixement equilibrat i respectuós amb el medi.

Mereix la pena recordar que una **Reserva de la Biosfera**, no és una figura normativa d'ordenació territorial i en principi no està per damunt de cap norma o legislació sectorial vigent.

Segons les últimes xifres del programa MaB de la UNESCO, s'han declarat 17 noves reserves en l'última reunió de París; amb aquestes incorporacions la xarxa de reserves arriba a 726 distribuïdes per 123 països.

Després de la incorporació de les tres noves **Reserves de la Biosfera**, l'Estat espanyol en suma 52, i es converteix en el país amb més reserves. El Consell Internacional de Coordinació del MaB també va autoritzar l'ampliació de diverses reserves ja existents, entre les quals destacaríem la de Menorca. Aquestes 52 reserves suposen el 12 % del territori de l'Estat que suposa uns 60.713 quilòmetres quadrats i on viuen prop de dos milions de persones.

## Després de la incorporació de les noves, l'estat espanyol es converteix en el país amb més Reserves de la Biosfera.

En l'actualitat, Espanya té vuit reserves insulars, set a Canàries i una a Menorca; vuit que contenen zones humides, fluvials o costaneres, i dues que alberguen paisatges àrids. A zones de muntanya, se situen tres en alta muntanya, tretze en la muntanya cantàbrica i altres onze a la mitjana muntanya mediterrània. La Xarxa es completa amb les quatre Reserves de la Biosfera transfrontereres declarades a Espanya: tres amb Portugal (Gerés-Xurés, Altiplà Ibèric i Tajo-Teixisc) i una quarta conjuntament amb el Marroc.

També la xarxa espanyola celebra diverses reunions amb la finalitat de posar en comú diversos plans; així, durant la celebració del II Congrés de Reserves de la Biosfera (2017) es va aprovar el tercer **Pla d'acció de la Xarxa Espanyola de Reserves de la Biosfera: Pla d'acció d'Ordesa-Viñamala 2017-2025**. Aquest document de planificació estratègica ha sigut elaborat mitjançant un procés participatiu a partir del Pla d'acció de Lima per a la Xarxa Mundial de Reserves de la Biosfera, procés en el qual han participat els membres del Consell de Gestors, del Consell Científic i del Comitè Español del Programa MaB.

Personalment pense que s'hauria de canviar el nom **Geobiodiversitat**, que seria el medi natural sense el substrat, ja que depenent d'aquest tenim una vegetació o una altra.







Chelva. Fotografía UNESCO

## Reservas de la Biosfera Comunitat Valenciana

### Reserva de la Biosfera del Alto Turia

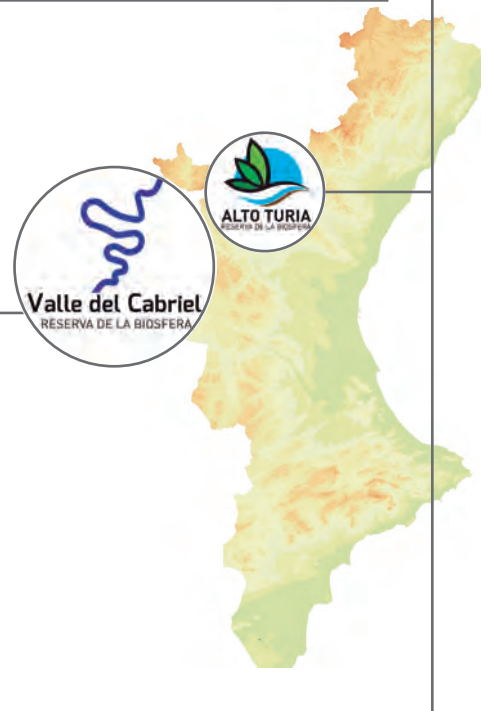
**67.080 hectáreas**

Los términos municipales de siete municipios valencianos, Aras de los Olmos, Titaguas, Tuéjar, Chelva, Benagéber, Casas Altas y Casas Bajas, pertenecientes a las comarcas de La Serranía y del Rincón de Ademuz, así como la localidad conquense de Santa Cruz de Moya, en Castilla-La Mancha integran esta reserva.

### Reserva de la Biosfera Valle del Cabriel

**421.765 hectáreas**

52 municipios componen esta reserva. 37 pertenecen a Cuenca, 6 a la provincia de Albacete, cinco a Teruel y cuatro a València.





# Enrique Guillot Castelló

## UN GRAN MONTAÑERO, UN GRAN HOMBRE.

Socio del extinto Club Montañero Valenciano y del Centro Excursionista de Valencia, Expresidente de la Federación Valenciana de Montañismo. (Colaborador de la revista Riscos)

*¿Porque nos atraen tanto las montañas?, ¿Porque ese afán de escalarlas?, estas preguntas que se han ido repitiendo en el devenir de los tiempos, han tenido un sinfín de variadas respuestas y argumentos de diversa índole, entre otros, deportivos, filosóficos, religiosos, etc., sin embargo, se repite, cuasi denominador común, en la mayoría de ellas un fondo de espiritualidad.*

En el libro de Agustí Jolis Felisart, (1954), "La Conquista de la Montaña", en su introducción, podemos leer: El montañismo es un compendio de espíritu y deporte, músculo y alma, ...la Poesía y el Amor, la Religión y la Belleza, la Ciencia y el Deporte han sido los que cronológicamente han conquistado la Alta Montaña ...

**ENRIQUE GUILLOT CASTELLO**, estaba dotado de ese don especial y de un espíritu sensible que le permitía captar, disfrutar y amar las montañas y toda la belleza que entrañan. También a sus gentes, sin distinción, que para él formaban parte de ese mundo que amaba, de ahí las frecuentes citas que hace en su libro "Andanzas Montañeras" de personas que conoció durante sus estancias en la montaña y con las que entabló duradera amistad. Tenía también esa cualidad y esa facilidad de hacer amigos, y los mantenía a pesar de la lejanía; es emocionante el capítulo que le dedica a "Joan" el guarda del refugio de Estany Llong en la mencionada publicación.

Hace más de sesenta y cinco años que conocí y entablé amistad con Enrique, que el vínculo común de la montaña ha mantenido viva siempre, aunque por los avatares y caminos que seguimos en la vida, hubiera periodos de mayor o menor contacto y echo de menos los primeros. En los últimos años, la celebración del cincuentenario de la Federació d'Esports de Muntanya i Escalada de la Comunitat Valenciana nos permitió reverdecer tiempos y estar juntos nuevamente.

Nuestro primer encuentro, creo recordar, fue en el Club Montañero Valenciano, coincidimos también con

otros amigos comunes, era una sociedad montañera modesta, un escaso centenar de afiliados, pero todos amigos y muy activos. Enrique le guardaba un especial recuerdo. Allí se gestaron, primero, el Grupo de Alta Montaña, luego regional, la Escuela Nacional de Montaña, la Delegación y después la Federación Regional de Montaña. Al poco tiempo el Club se fusionó con el Centre Excursionista de València al que Enrique también estaba muy orgulloso de haber pertenecido. En el seno del Centre Excursionista desarrolló la mayor parte de su actividad montañera.



Portada del libro "Andanzas Montañeras", de Enrique Guillot.

La modestia, otra de sus cualidades, empujaba su actividad montañera que él consideraba también modesta, decía que no era escalador, pero realizó ascensiones que, si no en grado muy superior, requerían escalar y crestear, además, tenía la técnica de glaciar necesaria para aquellas ascensiones, pues entonces (aún no se hablaba del deshielo) existían importantes

glaciares y grandes neveros con variable dificultad que debían superarse para llegar a las cumbres.

Producto de dicha actividad, en el año 2006 publicó el libro "Andanzas Montañeras", con la intención de plasmar en dicho testimonio escrito, unas sencillas vivencias que habían iluminado intensamente muchos momentos de su vida de montañero de pequeño fuste, decía, pero no por ello menos ilusionado y entusiasta. Con un estilo sobrio, objetivo, sin adornos, necesitaba contarnos, no vanagloriarse, lo que llevaba en el corazón, lo que había disfrutado de las montañas y la felicidad y de los amigos que le habían proporcionado.

Su historial montañero dilatado en los muchos años que lo practicó, es cuantioso y no vamos a enumerar aquí, porque no es el lugar ni el propósito, sus muchos logros. Inició sus ascensiones en el año 1948, con su subida al Mulhacén y ya, salvo un corto periodo de interrupción por motivos de salud, continuó haciendo montaña, como solemos decir en los ámbitos montañeros, hasta muchos años después. Las montañas de la región y en particular en los Pirineos, en donde hizo ascensiones y escaladas en los más importantes macizos, recorrió valles, crestas y collados, fue un consumado pireneista que llegó a conocer en profundidad el Pirineo, en particular las vertientes aragonesa y catalana y sus pueblos e incluso su cultura. Hizo sus escapadas a los Picos de Europa, en los años 1959, también hizo alguna salida a los Alpes del Tirolo, para hacer ascensiones con su amigo austriaco Richar Maier, como decía medio en broma, primeras españolas, pues en aquellas fechas pocos españoles visitaban dicha zona.

Y todo ello, por lo menos, en su primera parte, en tiempos muy difíciles, cuando había gran escasez de todo y en todo, incluso de alimentos. Hacía más o menos una década que había finalizado nuestra contienda civil y aunque afortunadamente nos habíamos librado de participar en la conflagración mundial que le siguió, sufrimos no obstante sus efectos, hoy lo llamaríamos daños colaterales.

Pero como él decía y practicaba, con buena voluntad, imaginación y trabajo todo se supera.

Baste añadir en el plano de las comunicaciones, en el año 1965, en las páginas de la revista "Riscos" de la que era asiduo colaborador, informando a los lectores sobre el viaje que describía, para llegar al pie de los Pirineos, saliendo de Valencia a las 22 horas, se llegaba a las 21,45 del día siguiente a Benasque, si no fallaba algún

enlace, veinticuatro horas después, realizando tres transbordos de tren y dos de autobuses.

Desde sus comienzos Enrique colaboró decididamente en la creación y consolidación de la Federación Regional de Montaña, primero como Secretario General, luego en la Vicepresidencia y más tarde siendo su segundo Presidente. Además de la numerosa actividad regional, vivió la salida de la Expedición Groenlandia 1970, que iniciaba la mayoría de edad del montañismo valenciano, la publicación de la Revista Riscos de la que era colaborador, y ya siendo Presidente, la expedición valenciana al Aconcagua, de la que fue impulsor y de la cual estaba muy orgulloso de su éxito.

Como amante de la naturaleza, velaba por su



Enrique Guillot en el 50 Aniversario FEMECCV

protección y limpieza y hacía campañas para concienciarnos y concienciar a todos. A título de ejemplo, en el año 1965, cuando aún no estaban de moda las terminologías "Medio Ambiente" y "Ecologismo", publicó en el diario Las Provincias un artículo que tuvo una gran repercusión mediática en general y en las autoridades. "Cuando un bosque se corta, también algo nuestro se corta" saliendo en defensa de algunos de nuestros bosques que estaban sufriendo una tala indiscriminada con la indiferencia

general. En "Riscos" també redactó algunes editorials al respecte.

Y ya llegando al final de estos breves recuerdos, le hubiera gustado que recordáramos aquí a su hermana Fina, que le acompañó en muchas de sus salidas a la montaña, pero creo, mejor, estoy convencido de ello, que su gran fortuna fue conocer y unir su vida a una mujer excepcional, su esposa Amparo, que compartió con él su gran amor por las montañas; le deseamos que estos recuerdos la reconforten.

Como él describe, tuvo momentos sublimes en la soledad de las montañas, algo que no se sabe definir,

**Esa sensación que en las soledades te transporta no se sabe dónde, como si no estuviéramos en la tierra.**

que muchos montañeros han tenido la gracia de poder experimentar alguna vez. Esa sensación que en las soledades te transporta no se sabe dónde, como si no estuviéramos en la tierra.

Un gran hombre, una gran persona, un gran amigo y un caballero, que respetaba a todo el mundo sin distinción alguna. Siempre he escuchado elogios hacia Enrique.

Nos conforta el recuerdo imperecedero de la persona entrañable que era y de sus obras y finalizando, traigo aquí el deseo de San Agustín hacia un amigo que yo hago mío y ruego para ello con la seguridad de que por su bonhomía lo habrá alcanzado:

***Dios lo llevó al monte de la abundancia, monte de Dios, monte fértil.***

■ TRADUCCIÓ JOAN ANDREU

**Enrique Guillot Castelló**  
**Un gran muntanyer, un gran home.**

*Perquè ens atrauen tant les muntanyes? Perquè eixe afany d'escalar-les? aquestes preguntes que s'han anat repetint en l'esdevenir dels temps han tingut una infinitat de variades respostes i arguments de diversa índole, entre altres, esportius, filosòfics, religiosos, etc., no obstant açò, es*

*repeteix, quasi com un denominador comú en una majoria, un fons d'espiritualitat.*

En la introducció del llibre d'Agustí Jolis Felisart (1954) La conquesta de la muntanya podem llegir: "El muntanyisme és un compendi d'esperit i esport, múscul i ànima... la poesia i l'amor, la religió i la bellesa, la ciència i l'esport han sigut els que cronològicament han conquerit l'alta muntanya..."



ENRIQUE GUILLOT CASTELLO estava dotat d'eixe do especial i d'un esperit sensible que li permetia captar, gaudir i estimar les muntanyes i tota la bellesa que comporten. També la seua gent, sense distinció, que per a ell formaven part d'eixe món que estimava; d'ací les freqüents cites que fa en el seu llibre Andanzas montañeras de persones que va conèixer durant les seues estades a la muntanya i amb les quals va establir una duradora amistat. Tenia també eixa qualitat i facilitat de fer amics, i els mantenia malgrat la llunyania; és emocionant el capítol que li dedica a Joan, el guarda del refugi d'Estany Llong en l'esmentada publicació.

Fa més de seixanta-cinc anys que vaig conèixer i vaig fer amistat amb Enrique, que el vincle comú de la muntanya

ha mantingut viva sempre, encara que pels avatars i camins que seguim en la vida hi haguera períodes de major o menor contacte; i trobe a faltar els primers. En els últims anys, la celebració del 50 aniversari de la Federació d'Esports de Muntanya i Escalada de la Comunitat Valenciana ens va permetre rememorar temps i estar junts novament.

també modesta; deia que no era escalador, però va fer ascensions que, si no en grau molt superior, requerien escalar i crestejar; a més, tenia la tècnica de glacial necessària per a aquelles ascensions, doncs llavors –encara no es parlava del desglaç– hi havia importants glaceres i grans geleres amb variable dificultat que havien de superar-se per a arribar als cims.



Alt del Benicadell, uno de los elegidos en sus "andanzas montaÑeras". Fotografía: Daniel González

La nostra primera trobada, crec recordar, va ser al Club Muntanyenc Valencià, on vam coincidir també amb altres amics comuns. Era una societat muntanyenca modesta, amb un escàs centenar d'afiliats, però tots amics i molt actius. Enrique en guardava un especial record. Allí es van gestar, primer, el Grup d'Alta Muntanya, després regional; l'Escola Nacional de Muntanya, la Delegació i després la Federació Regional de Muntanya. Al poc temps el Club es va fusionar amb el Centre Excursionista de València al qual Enrique també estava molt orgullós d'haver pertangut. En el si del Centre Excursionista va desplegar la major part de la seua activitat muntanyenca.

La modèstia, una altra de les seues qualitats, empetitava la seua activitat muntanyenca que ell considerava

Producte d'aquesta activitat, l'any 2006 va publicar el llibre *Andanzas montaÑeras*, amb la intenció de plasmar en aquest testimoniatge escrit, unes senzilles vivències que havien il·luminat intensament molts moments de la seua vida de muntanyenc de petit fust, deia, però no per açò menys il·lusionat i entusiasta. Amb un estil sobri, objectiu, sense adorns, necessitava contar-nos, no vanagloriar-se, el que portava al cor, el que havia gaudit de les muntanyes i la felicitat, i dels amics que li havien proporcionat.

El seu dilatat historial muntanyenc en els molts anys en què el va practicar és quantiós i no anem a enumerar ací, perquè no és el lloc ni el propòsit, els seus molts èxits. Va iniciar les seues ascensions l'any 1948, amb la pujada





Sierra de Bernia, otra de las "andanzas montaÑeras" de Enrique Guillot. Fotografía: Daniel González



al Mulhacén i ja, excepte un curt període d'interrupció per motius de salut, va continuar fent muntanya, com solem dir en els àmbits muntanyencs, fins a molts anys després. Les muntanyes de la regió i en particular del Pirineu, on va fer ascensions i escalades en els més importants massissos, va recórrer valls, crestes i serrals, va ser un consumat pireneista que va arribar a conèixer en profunditat el Pirineu, en particular els vessants aragonés i català, i els seus pobles i la seua cultura. Va fer també escapades als Picos d'Europa, l'any 1959, i també eixides als Alps del Tírol, per a fer ascensions amb el seu amic austríac Richar Maier, como deia mig de broma, les primeres espanyoles, ja que en aquelles dates pocs espanyols visitaven aquesta zona.

I tot açò, almenys, en la seua primera part, en temps molt difícils, quan hi havia gran escassetat de tot i en tot, fins i tot d'aliments. Feia més o menys una dècada que havia finalitzat la nostra contesa civil i encara que afortunadament ens havíem lliurat de participar en la conflagració mundial que va seguir, patíem no obstant els seus efectes; avui en diríem danys col·laterals.

Però, com ell deia i practicava, amb bona voluntat, imaginació i treball tot se supera.

Només cal afegir en l'àmbit de les comunicacions, que l'any 1965, en les pàgines de la revista Riscos de la qual era assidu col·laborador, informava els lectors sobre el viatge que descrivia, per a arribar al peu dels Pirineus: eixint de València a les 22 hores, s'hi arribava a les 21.45 h de l'endemà a Benasc, si no fallava cap enllaç; vint-i-quatre hores després, realitzant tres transbords de tren i dos d'autobusos.

Des dels seus començaments Enrique va col·laborar decididament en la creació i consolidació de la Federació Regional de Muntanya, primer com a secretari general, després en la Vicepresidència i, més tard, com a segon president. A més de la nombrosa activitat regional, va viure l'eixida de l'Expedició Groenlàndia 1970, que iniciava la majoria d'edat del muntanyisme valencià; la publicació de la revista Riscos, de la qual era col·laborador, i, ja sent president, l'expedició valenciana a l'Aconcagua, de la qual va ser impulsor i de l'èxit de la qual estava molt orgullós.

Com a amant de la naturalesa, vetlava per la seua protecció i neteja, i feia campanyes per a conscienciar-nos i conscienciar a tots. A títol d'exemple, l'any 1965, quan encara no estaven de moda les terminologies medi ambient i ecologisme, va publicar en el diari Las Provincias un article que va tindre una gran repercussió

mediàtica en general i en les autoritats. "Quan un bosc es talla, també alguna cosa nostra es talla", en defensa d'alguns dels nostres boscos que estaven patint una tala indiscriminada amb la indiferència general. En Riscos també va redactar algunes editorials sobre aquest tema.

I ja arribant al final d'aquests breus records, li hauria agradat que recordàrem ací la seua germana Fina, que el va acompanyar en moltes de les eixides a la muntanya, però crec, millor, estic convençut, que la seua gran fortuna va ser conèixer una dona excepcional i unir-hi el seu destí: la seua esposa Amparo, que va compartir amb ell el seu gran amor per les muntanyes; li desitgem que aquests records la reconforten.

## Eixa sensació que en les solituds et transporta no se sap on, com si no estiguérem a la terra.

Com ell descriu, va tenir moments sublims en la solitud de les muntanyes, alguna cosa que no se sap definir, que molts muntanyencs han tingut la gràcia de poder experimentar alguna vegada. Eixa sensació que en les solituds et transporta no se sap on, com si no estiguérem a la terra.

Un gran home, una gran persona, un gran amic i un cavaller, que respectava tothom sense distinció. Sempre he escoltat elogis cap a Enrique.

Ens conforta el record imperible de la persona entranyable que era i de les seues obres.

Per acabar, porte ací el desig de Sant Agustí cap a un amic que jo faig meu i pregue per a això amb la seguretat que per la seua bonhomia ho haurà aconseguit:

***"Déu el va portar a la muntanya de l'abundància, muntanya de Déu, muntanya fèrtil."***

■ MANIL RAGA. PDTE. CLUB SENDERISMO DE VALENCIA Y MIEMBRO DEL COMITÉ DE SENDEROS FEMECV

# Una puerta al patrimonio, un seguro contra el olvido

SENDEROS HOMOLOGADOS



## APENAS HAN DADO LAS ONCE DE LA MAÑANA

y allí están, parados, mirando con los ojos abiertos como platos y sin terminar de entender qué hace aquello allí.

Dos horas han estado caminando, también trepando de vez en cuando, siempre con cuidado, mientras atravesaban un espacio que parecía que jamás había visto antes ningún otro humano. Pero ahora comprenden que eso no es así, y que esa naturaleza salvaje que hoy les rodea es fruto del paso del tiempo y del olvido, y que sin duda hubo una época en la que aquel entorno era distinto.

Juan baja la mirada. Allí, junto a sus pies, están

aquellas marcas de pintura paralelas que les han ido guiando y acompañando todo el camino, que les han orientado, que han evitado que se perdieran y les han hecho llegar hasta allí con seguridad. Y ahora lo entiende.

Él es uno más de los miles de usuarios de los senderos homologados que recorren nuestro territorio, y que esporádicamente practica uno de los deportes más recomendados por los especialistas de la salud. Juan, perfectamente, podrías ser tú.

Y es que esos itinerarios balizados que transcurren por sendas, por pista o por antiguos caminos de herradura, que salvan

valles, barrancos, collados o ríos para llevarnos a rincones casi secretos, son algo más que simples senderos homologados.

Los senderos homologados son una reivindicación, son un recordatorio. Son el camino a seguir para llegar a otro tiempo.

Tan solo unos pocos kilómetros bastan para llevarnos a un pasado remoto e imaginar cómo era nuestro entorno en el triásico, unos metros

el olvido.

Nunca he presenciado el momento exacto en el que nace un sendero homologado, pero me imagino al promotor del proyecto (normalmente alcaldes o alcaldesas y ediles municipales), mirando hacia la sierra y probablemente recordando su infancia y aquellas historias que contaban los mayores del lugar, mientras piensa como crece la maleza entre la civilización y las ruinas de aquel castillo donde la leyenda cuenta que la reina mora se lanzó al vacío. Una maleza que amenaza con borrar su pasado, con borrar su identidad, algo que no piensa permitir que suceda.

El **PR-CV 454 Sendero Xiqui**, es uno de esos ejemplos en los que la tenacidad y el esfuerzo de un pueblo ha sido capaz de sacar adelante un proyecto de puesta en valor de su patrimonio.

URL CORTA: <https://cutt.ly/ie3FJax>

MIDE		PR-CV 454	
🕒 horario	4h 10'	⚠️ 2	severidad del medio natural
⬆️ desnivel de subida	320 m	📍 2	orientación en el itinerario
⬆️ desnivel de bajada	320 m	🏃 2	dificultad en el desplazamiento
📏 distancia horizontal	13,9 Km	👤 3	cantidad de esfuerzo necesario
🕒 tipo de recorrido	Circular	Calculado sobre datos de 2019.	

Condiciones de todo el año, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.



Entidad promotora: Ajuntaments de l'Enova

Ermita de l'Énova. Foto: Miguel Santamaría

más de senda y nos trasladamos a la edad de bronce, y de repente, tras el collado aparecemos en siglo XVI.

Y mientras que hacemos ese fantástico e increíble viaje por el tiempo, cruzamos bosques de pinos, encinas o hayas, al tiempo que escuchamos el murmullo del agua que nos dice que cerca hay una bella cascada. El canto de las aves nos acompaña, haciendo aún más inolvidable nuestra experiencia.

Pero nada de esto es fruto de la casualidad, detrás de cada sendero está el esfuerzo de un pueblo, que orgulloso de su patrimonio natural, histórico o etnográfico, se niega a que caiga en

Con esa determinación, casi quijotesca que tanto nos caracteriza, empieza a contar su idea, y mientras que lo hace va sumando adeptos y detractores. Empieza una guerra de intereses entre vecinos, salen viejas rencillas. Intereses, cortesías de paso, permisos y un sinfín de trabas que poco a poco y con mucho trabajo y tesón consiguen superar.

El proceso de homologación del sendero es largo. En su definición más simplista, un sendero homologado es una instalación deportiva en el medio natural que debe cumplir una serie de criterios (que la federación de montaña verificar), entre los que cabe destacar la seguridad para los usuarios y la compatibilidad medioambiental.



Muchas veces habrá tenido el promotor la intención y las ganas de tirar la toalla, pero al final vence a los molinos de viento y consigue así abrir una puerta a un pasado y un espacio, que servirán de ayuda en la lucha por un futuro para su municipio.

Y así llega el día en el que nuestro protagonista se deja caer por ese pequeño pueblo de interior, que sufre el azote de la despoblación y el olvido, y empieza a seguir las marcas de ese sendero homologado. Paso a paso, sin darse cuenta empieza a adentrarse en las aguas de ese océano que llamamos patrimonio.

Un pozo de nieve por aquí, un horno de cal por allá, algo más adelante una fuente, al llegar al alto se encuentra un poblado ibero, vigilado atentamente por las ruinas de una torre vigía árabe (destrozada por un obús de la guerra civil). Siguiendo la trocha llega al valle, atravesado por un río de aguas cristalinas y lleno de vida.

## Los senderos homologados son una reivindicación, son un recordatorio.

Alza la mirada, y sobre las imponentes paredes verticales por la que el río se pierde encañonado, ve perfectamente recortada contra el cielo azul la silueta de un águila perdicera.

Aquí y allá ve pisadas de animales, y entre las hozaduras de los jabalíes se encuentra algún excremento de zorro.

Una senda ascendente, que pasa justo al lado de una encina centenaria, se convierte en un zigzagueante camino de herradura. A la derecha, conforme sube, ve la boca de una cueva que hizo las veces de refugio de forajidos y bandoleros en los tiempos de Napoleón, y al girar la vista puede ver al fondo del valle las ruinas de un corral construido con la técnica de la piedra en seco.

Juan deja de mirar las marcas y alza la vista, y sigue perplejo, al igual que sus acompañantes, mientras que se pregunta cómo es posible que aquello esté allí.

El **SL-CV 50 Barranc de la Viuda, Cala Moraig** (cuyo tramo más conocido recibe el nombre de Ruta de los Acantilados de Benitatxell), permite caminar por las impresionantes paredes rocosas y llegar a la inaccesible Cala Llebeig

URL CORTA: <https://cutt.ly/Ae3FGdX>

MIDE		SL-CV 50	
🕒 horario	1h 45'	⚠️ 3	severidad del medio natural
⬆️ desnivel de subida	411 m	👣 2	orientación en el itinerario
⬆️ desnivel de bajada	411 m	👣 2	dificultad en el desplazamiento
📏 distancia horizontal	3,5 Km	👣 2	cantidad de esfuerzo necesario
📍 tipo de recorrido	Travesía   Calculado sobre datos de 2019.		

Condiciones de todo el año, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.



Entidad promotora: Ajuntaments de Teulada, Moraira y Benitatxell

No está en los libros de historia que él estudiaba en el colegio, tampoco aparece en ninguna de las famosas listas de internet con lo diez mejores lugares que visitar en su provincia. Posiblemente no estará nunca y sin duda es injusto, porque debería aparecer allí.



Castillo de Marinyent o Castell de la reina mora. Foto: Manuel Ríos

Y ahora lo entiende, ahora entiende por qué los vecinos de aquel pequeño municipio están tan orgullosos, tienen motivos para estarlo. Ahora es capaz de entender la mirada sonriente de aquella anciana que le señalaba dónde empezaba el camino. Ahora entiende que un sendero homologado es algo más que un sendero.



Cala Llebeig. Foto: Manuel Ríos

■ TRADUCCIÓ EMPAR MARTÍNEZ

## Una porta al patrimoni, una assegurança contra l'oblit. Senders homologats.

**GAIREBÉ SÓN LES ONZE DEL MATÍ** i allà són, aturats, mirant amb els ulls oberts com a plats i sense acabar d'entendre què fa això allà.

Han fet via durant dues hores. De tant en tant, s'han enfilat, sempre amb cura, mentre travessen un espai que semblava que mai no havia vist abans cap altre ésser humà. Però ara comprenen que això no és així i que eixa natura salvatge que avui els envolta és fruit del pas del temps i de l'oblit, i que sens dubte hi hagué una època en què aquell entorn era diferent.

Joan baixa la mirada. Allí, junt als seus peus, estan aquelles marques de pintura paral·leles que els han guiats i acompanyats tot el camí; que els han orientat, que han evitat que es perderen i els han permés d'arribar-hi amb

seguretat. I ara ho entén.

Ell és un més dels milers d'usuaris dels senders homologats que recorren el nostre territori. Un d'eixos caminants que esporàdicament practica un dels esports més recomanats pels especialistes de la salut. Joan, perfectament podries ser tu.

Ja deus saber que eixos itineraris balisats que transcorren per sendes, per pistes o per antics camins de ferradura; que salven valls, barrancs, colls o rius per conduir-nos a racons gairebé secrets, són quelcom més que senders homologats.

Els senders homologats són una reivindicació: són un recordatori. Són el camí que hem de seguir per arribar a l'hora.

Només ens calen uns pocs quilòmetres perquè arribem a un passat remot i perquè imaginem com era el nostre entorn en el triàsic; i si fem

uns metres més de senda, ens traslladem a l'Edat de Bronze; i de sobte, darrere del coll, ja som en el segle XVI.

I mentre fem eixe fantàstic i increïble viatge pel temps, creuem pinedes, alzinars o fagedes, escoltem la remor de l'aigua que ens diu que ben a prop, hi ha una bella cascada. El cant de les aus ens acompanya i fa, si pot ser, més inoblidable la nostra experiència.

Però res de tot açò és fruit de la causalitat: darrere de cada sender hi ha l'esforç d'un poble que ben orgullós del seu patrimoni natural, històric o etnogràfic, es nega que eixe espai/territori caiga en l'oblit.

El Sender de les Caves de Mariola, **SL-CV 168**, permite caminar por la Ombría del Parc Natural de la Serra Mariola y su exuberante vegetación, mientras que los restos arqueológicos de las cavas (pozos de nieve), narran la importancia del comercio del hielo en el pasado.

URL CORTA: <https://cutt.ly/Ve3FDZM>

MIDE		SL-CV 168	
🕒 horario	3h 30'	⚠️ 2	severidad del medio natural
⬆️ desnivel de subida	470 m	🗺️ 2	orientación en el itinerario
⬆️ desnivel de bajada	470 m	🏃 3	dificultad en el desplazamiento
📏 distancia horizontal	10 Km	🏃 3	cantidad de esfuerzo necesario
📍 tipo de recorrido	Circular	Calculado sobre datos de 2019.	

Condiciones de todo el año, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.



Entidad promotora: Diputació d'Alacant

Mai no he vist el moment just en què naix un sender homologat. Tanmateix, sí que puc imaginar el promotor del projecte (probablement alcaldes o alcaldesses, i regidors municipals), mirant cap a la serra i possiblement recordant la seua infantesa. Fent memòria d'aquelles històries que contaven els iaies del poble, mentre pensen com creix la mala herba entre la civilització i les runes del castell on la llegenda conta que la reina mora es llançà al buit per amor. Una mala herba que amenaça d'esborrar el passat, la identitat. I no estan disposats a permetre-ho.

Amb eixa determinació, pròpia d'un Quixot del segle XXI i que tant ens caracteritza, comença a contar la seua idea. I mentre l'explica, hi suma adeptes i detractors. Comença la guerra d'interessos entre veïns i renaixen antigues picabaralles. Interessos, cortesies de pas, permisos i una infinitat de traves que a poc a poc i amb molta feina i tenacitat aconsegueixen superar.



## Un sender homologat és una instal·lació esportiva en el medi natural

El procés d'homologació del sender és llarg. Si en fem la definició més senzilla, un sender homologat és una instal·lació esportiva en el medi natural que ha de complir una sèrie de criteris, que la federació de muntanya ha de verificar. Entre d'altres, ha de ser segur per als usuaris i compatible des del punt de vista medioambiental..



Sovint el promotor deu haver tingut la intenció i les ganes de deixar córrer el projecte. Tanmateix, al final venç els molins de vent i aconseguix obrir una porta a un passar i un espai, que serviran d'ajuda en la lluita per un futur per al municipi.

I així arriba el dia que el nostre protagonista es deixa caure per eixe petit poble

Alça la vista i per sobre de les imponents parets verticals per on el riu es perd, veu perfectament retallada contra el cel blau la silueta d'una àguila perdiuera.

Arreu del camí veu petjades d'animals. I entre els forats que han fet els porcs senglars amb el musell, troba un excrement de rabosa.



Cava Gran o Arquejada, Agres. Foto: Manil Raga

d'interior, assotat per la despoblació i l'oblit, i comença a seguir les marques del sender homologat que l'acull. Pas a pas, sense adonar-se'n, comença a endinsar-se en les aigües d'aquest oceà que anomenem patrimoni.

Un pou de neu per ací, un forn per allà... Més endavant, una font i en arribar amunt, troba un poblat iber vigilat atentament per les runes d'una torre vigia àrab -destrossada per un obús de la guerra civil. Tot seguint la sendera arriba a la vall, travessada per un riu d'aigües cristal·lines i ple de vida.

Una senda que puja i que passa just al costat d'un alzina centenària, es converteix en un camí de ferradura que fa ziga-zaga. A la dreta, a mesura que va amunt, veu la boca d'una cova que fou refugi de malfactors i bandolers en temps de Napoleó. I en girar la vista, al fons de la vall pot albirar les runes d'un corral construït amb la tècnica de la pedra en sec.

Joan deixa de mirar les marques i mira ben amunt. I segueix perplex, com els seus companys de via, mentre que es pregunta com és possible que tot allò siga allà.

Cap llibre d'història de l'escola li ho va explicar mai. I tampoc no apareix en cap de les famoses llistes d'internet que parlen dels deu millors llocs a visitar en la seua província. Possiblement no ho llegirà mai en cap d'aquests llocs. I sens dubte és injust, perquè hi hauria de ser en els llibres

I ara ho entén. Ara comprén per què els veïns d'aquell petit municipi n'estan tan pagats. Tenen motius per estar-ho. Ara és capaç d'entendre la mirada somrient d'aquella anciana que li assenyalava on començava el camí. Just ara entén que un sender homologat és molt més que un sender.



### Para saber más / Per a saber més:



Buscador de senderos FEMECCV  
Buscador de senders FEMECCV  
URL CORTA: <https://cutt.ly/ze3FWHA>



Buscador de senderos MiSenda  
FEDME  
Buscador de senders MiSenda  
FEDME  
URL CORTA: <https://cutt.ly/ye3FTxO>



Registro público de senderos de la  
Generalitat Valenciana  
Registre públic de senders de la  
Generalitat Valenciana  
URL CORTA: <https://cutt.ly/be3FPwa>







# MOUNTAIN FESTIVAL

EL EVENTO LÚDICO-DEPORTIVO DEL PARQUE NATURAL  
DE LOS CALARES DEL MUNDO Y DE LA SIMA

YESTE, ALBACETE · 8, 9, 10 DE MAYO 2020

## 9 MODALIDADES ¡ELIGE LA TUYA!

12,5K  
750m D+

◀ 1. SPRINT TRAIL 

◀ 2. SENDER 

◀ 3. MARCHA NÓRDICA 

50K  
3400m D+

◀ 6. TRAIL EXTREME 

25K  
1500m D+

◀ 4. TRAIL 

◀ 5. SENDER EXTREME 

70K  
3000m D+

◀ 7. BTT 

25K  
1500m D+

+

70K  
3000m D+

◀ 8. BTTRAIL   
INDIVIDUAL 

Un único participante realiza dos modalidades: BTT+Trail

◀ 9. COMBI   
PAREJAS 

Por parejas, cada participante realiza una modalidad.

### Lurbel Mountain Festival

un evento lúdico-deportivo para disfrutar en familia con sus actividades para  
grandes y pequeños, participantes y acompañantes:

- FERIA DEL CORREDOR
- LUDOTECA
- RUTA DE LA TAPA
- CITY TRAIL KIDS

¡Y MUCHO MÁS!

[www.lurbelmountainfestival.com](http://www.lurbelmountainfestival.com)



■ LUIS FERMÍN SÁNCHEZ, VOCAL DE CARRERAS POR MONTAÑA (CXM)

## Origen e historia de la Tecnificación CxM FEMECCV

El hecho de correr por la montaña no es nada nuevo, es algo que se lleva realizando desde el origen del hombre. Ya fuera por la necesidad de cazar, por las guerras, persecuciones o por explorar nuevos territorios, el ser humano ha necesitado moverse por estos entornos, en ocasiones caminando y otras corriendo.

Sin embargo, la idea de subir y bajar montañas por "diversión" es bastante más moderna. Por ejemplo, la carrera de Ben Nevis, que se remonta a 1895 (MacLennan, 1998), o el maratón de Pikes Peak, que comenzó como una apuesta en 1954 entre los fumadores y los no fumadores (Friker, 2005). En España fue en 1923 cuando La Real Sociedad Española de Alpinismo Peñalara organizó la carrera de montaña conocida como "La Copa de Hierro".

Aunque hay datos referentes a la realización de carreras de este tipo desde finales del siglo XIX y comienzos del XX, lo cierto es que no fue hasta finales de los 80 que se comenzó a practicar este deporte de manera más seria y organizada. Este deporte fue cogiendo auge a mediados de los 90 (García y Graus, 2013), y a comienzos del s.XXI, concretamente en 2001, se organizó la primera copa de España de carreras por montaña (FEDME, 2014).

En lo relativo a nuestra Comunidad Valenciana, comenzamos a organizar carreras oficiales incluso antes de esta primera copa de España. El 18 de abril de 1999 comenzó nuestra andadura por este mundo, por tanto, estamos de celebración ya que este año cumplimos 20 años de historia federativa.

Hablamos pues de un deporte bastante nuevo y todavía en vías de desarrollo y, desde su origen, nuestra Federación ha sido referencia a nivel estatal. Aportando grandes corredores y corredoras a las competiciones, tanto nacionales, como internacionales. Lina, Miguel, Eva, Sebas, Laia, Cristóbal, Ana, Mario, Ramón... la lista es muy extensa y debemos agradecerles mucho (pido perdón por no nombrarlos a todos y todas).

Al tratarse de un deporte proveniente del montañismo, los primeros participantes solían ser montañeros

Al tratarse de un deporte proveniente del montañismo, donde la resistencia y la fuerza física tienen una gran importancia, los primeros participantes en estas carreras solían ser montañeros o corredores que ya tenían cierto hábito en desenvolverse por este medio, por lo que la participación para menores de 18 años no existía y/o estaba prohibida.

Pero si algo se tuvo claro desde el principio en nuestra área de carreras (ahora comité) es que, si siempre habíamos y hemos sido "PRESENTE", para seguir siéndolo debíamos invertir en el "FUTURO" y, de este modo, nos convertimos en pioneros a nivel estatal a la hora de organizar pruebas para los más jóvenes.



Tan sólo un año después de dar comienzo con nuestra "Liga", en el año 2000, ya se comenzó a incluir carreras oficiales y regladas para las categorías inferiores, con distancias más cortas adaptadas a ellos/as. Esto ocurrió en Jijona y, posteriormente, en Elda/Petrer. En la línea de salida de esta primera prueba, apenas hubo corredores (4 concretamente), todos chicos, pero la carrera se hizo y, delante de los corredores, Manolo Amat y Antonio Davó fueron corriendo para marcarles el recorrido.

Así, se dio comienzo a las carreras para jóvenes y se continuó varios años, hasta llegar a 2007 donde además de las propias carreras, se inició un nuevo proyecto, dando origen a la "Tecnificación de carreras por montaña FEME CV", un programa pensado para servir de punto de encuentro de nuestros jóvenes corredores, ayudar a crecer y transmitir los valores del deporte y la montaña, así como también asegurar el futuro de las carreras. Francisco Bernabéu como técnico y Vicente Peydró como seleccionador fueron los responsables de este proyecto, al que tuve la suerte de incorporarme en 2009.

Debido al crecimiento de las carreras

por montaña, en 2010 nació, de manos de Miguel Flor, la imagen que desde entonces ha identificado a las Carreras por montaña dentro de la Federación.

No conformes con esto, y ante la falta de iniciativa por parte de la federación nacional y el resto de federaciones autonómicas, la federación catalana y valenciana, nos pusimos en contacto y en 2011 nuestros jóvenes fueron invitados a correr una prueba organizada por la FEEC, de donde surgió la idea de crear la 1ª Concentración Intercentros entre ambas federaciones, que se materializó en marzo de 2012 en Alcanar, y se continuó en 2013 en Biar.

Tras estos dos años, la Federación Española decidió actuar y dio origen, en 2014, al programa intercentros FEDME, al cual asistieron, además de las dos anteriores, las federaciones andaluza, balear y extremeña.

Actualmente, y gracias a aquellos primeros pasos, hoy en día son 10 las autonomías que tienen un plan de tecnificación reconocido y participan de este Intercentros: Andalucía, Aragón, Baleares, Cataluña, Castilla y León, Comunidad Valenciana, Extremadura, Madrid, País Vasco y Asturias. Además, otras federaciones, como la manchega o la murciana, están mostrando interés y moviéndose en esta línea.

El crecimiento de las carreras por montaña ha ido en paralelo al crecimiento en el número de jóvenes corredores y corredoras, aumentando también en cuanto a rango de edad. Por ello, para este 2020, se ha creado la categoría "infantil" con edades comprendidas entre los 13 y los 14 años, a su vez, las categorías trianuales cadete (15 a 17) y júnior (18-20), pasan a ser 3 cadete (15-16), juvenil (17-18) y júnior (19-20).

Este desarrollo también ha hecho que las distintas federaciones aunemos criterios y trabajemos en paralelo con la FEDME, unificando no sólo categorías, sino también imagen federativa. Es por ello que nuestras



carreras pasan a añadir una nueva imagen corporativa a las que ya tenemos, la de "CxM Trail FEMECCV", en sintonía con la de "CxM Trail FEDME", que ya hemos visto durante este 2019 en sus competiciones.

Pero volviendo a la tecnificación, es importante explicar que este programa va dirigido especialmente a corredores y corredoras jóvenes de categorías, infantil, cadete, juvenil, junior y promesa (sub-cat) y su finalidad siempre ha sido y sigue siendo la misma:

- Formar
- Evitar lesiones y alargar la vida deportiva
- Orientar
- Evitar abandono temprano
- Fidelizar corredores/as a nuestras pruebas y filosofía
- Seleccionar deportistas para pruebas FEDME
- Asegurar la evolución de las carreras por montaña
- Crear EQUIPO
- Investigar > Crecer

A cambio, se les pide: compromiso en las pruebas FEMECCV, asistencia a

concentraciones, rendimiento académico y participación en el estudio y mejora de nuestro deporte. Y es que, un deporte que no invierte en la base NO puede evolucionar. En esta línea, es necesaria una federación joven, con una base sólida y una buena formación, que renueve, de continuidad y asegure, así, el futuro de la misma.

■ **TRADUCCIÓ JOAN ANDREU**

### **Origen i història de la Tecnificació CxM FEMECCV**

El fet de córrer per la muntanya no és res nou, és alguna cosa que es porta realitzant des de l'origen de l'home. Ja fora per la necessitat de caçar, per les guerres, persecucions o per explorar nous territoris, l'ésser humà ha necessitat moure's per estos entorns, a vegades caminant i en unes altres corrent.

No obstant això, la idea de pujar i baixar muntanyes per "diversió" és bastant més moderna. Per exemple, la carrera de Ben Nevis, que es remunta a 1895 (Maclennan, 1998), o la maratón de Pikes Peak, que va començar





com una aposta el 1954 entre els fumadors i els no fumadors (Friker, 2005). A Espanya va ser el 1923 quan la Reial Societat Espanyola d'Alpinisme Peñalara va organitzar la carrera de muntanya coneguda com "La Copa de Ferro".

Encara que hi ha dades referents a la realització de carreres d'este tipus des de finals del segle XIX i començaments del XX, la veritat és que no va ser fins a finals dels 80 que es va començar a practicar este esport de manera més seriosa i organitzada. Este esport va anar agafant auge a mitjan 90 (García i Graus, 2013), i al començament del segle XXI, concretament el 2001, es va organitzar la primera copa d'Espanya de carreres per muntanya (FEDME, 2014).

Pel que fa a la Comunitat Valenciana, comencem a organitzar carreres oficials fins i tot abans d'esta primera copa d'Espanya. El 18 d'abril de 1999 va començar la nostra marxa per este món; per tant, estem de celebració ja que enguany fem 20 anys d'història federativa.

Parlem doncs d'un esport bastant nou que encara està en vies de desenvolupament i des de l'origen del qual la nostra Federació ha sigut referència a nivell estatal, aportant grans corredors i corredores a les competicions, tant nacionals, com internacionals. Lina, Miguel, Eva, Sebas, Laia, Cristóbal, Ana, Mario, Ramón... la llista és molt extensa i hem d'agrair-los molt (demane perdó per no anomenar-los a tots i a totes).



## Al tractar-se d'un esport provinent del muntanyisme, els primers participants solien ser muntanyencs

Per tractar-se d'un esport provinent del muntanyisme, on la resistència i la força física tenen una gran importància, els primers participants en estes carreres solien ser muntanyencs o corredors que ja tenien cert hàbit a moure's per este medi, però la participació per a menors de 18 anys no existia i/o estava prohibida.

Però si alguna cosa es va tindre clar des del principi en la nostra àrea de carreres (ara comitè) és que, si sempre havíem i hem sigut "PRESENT", per a continuar sent-ho havíem d'invertir en el "FUTUR" i, d'esta manera, ens convertim en pioners a nivell estatal a l'hora d'organitzar proves per als més joves.

Tan sols un any després de donar principi amb la nostra "Lliga", l'any 2.000, ja es va començar a incloure carreres oficials i reglades per a les categories inferiors, amb distàncies més curtes adaptades a ells i elles. Això va ocórrer a Xixona i, posteriorment, a Elda/Petrer. En la línia d'eixida d'esta primera prova, a penes va haver-hi corredors (4 concretament), tots xics, però la carrera es va fer i, davant dels corredors, Manolo Amat i Antonio Davó van anar corrent per a marcar-los el recorregut.

Així van començar les carreres per a joves i així van continuar diversos anys, fins a arribar a 2007 on, a més de les mateixes carreres, es va iniciar un nou projecte que va donar origen a la "Tecnificació de carreres per muntanya FEMECV", un programa pensat per a servir de punt de trobada dels nostres joves corredors, ajudar a créixer i transmetre els valors de l'esport i la muntanya, així com també assegurar el futur de les carreres. Francisco Bernabéu com a tècnic i Vicente Peidró com a seleccionador van ser els responsables d'este projecte, al qual vaig tindre la sort d'incorporar-me el 2009.

A causa del creixement de les carreres per muntanya, el 2010 va nàixer, de mans de Miguel Flor, la imatge que des de llavors ha identificat les carreres per muntanya dins de la Federació.

No conformes amb això, i davant la falta d'iniciativa per part de la federació nacional i la resta de federacions autonòmiques, las federacions catalana i valenciana ens vam posar en contacte i el 2011 els nostres joves van ser convidats a córrer una prova organitzada per la FEEC, d'on va sorgir la idea de crear la 1a Concentració Intercentres entre totes dues federacions, que es va materialitzar al març de 2012 a Alcanar, i es va continuar el 2013 a Biar.

Després d'estos 2 anys, la Federació Espanyola va decidir actuar i va donar origen, el 2014, al programa intercentres FEDME, al qual van assistir, a més de les dos anteriors, les federacions andalusa, balear i extremenya.

Actualment, i gràcies a aquells primers passos, hui dia són 10 les autonomies que tenen un pla de tecnificació reconegut i participen d'este Intercentres: Andalusia, Aragó, Balears, Catalunya, Castella i Lleó, Comunitat Valenciana, Extremadura, Madrid, País Basc i Astúries. A més, altres federacions, com la manxega o la murciana, estan mostrant interès i movent-se en esta línia.

El creixement de les carreres per muntanya ha anat en paral·lel al creixement en el nombre de joves corredors i corredores, augmentant també quant a rang d'edat. Per això, per a este 2020, s'ha creat la categoria "infantil" amb edats compreses entre els 13 i els 14 anys; al seu torn, les categories triennals cadet (15 a 17) i júnior (18-20), passen a ser 3 cadet (15-16), juvenil (17-18) i júnior (19-20).

Este desenvolupament també ha fet que les diferents federacions conjuminem criteris i treballem en paral·lel amb la FEDME, unificant, no sols categories, sinó també imatge federativa. És per això que les nostres carreres passen a afegir una nova imatge corporativa a les que ja tenim, la de "CxM Trail FEMEVCV", en sintonia amb la de "CxM Trail FEDME", que ja hem anat veient durant este 2019 en les seues competicions.

Però tornant a la tecnificació, és important explicar que este programa va dirigit especialment a corredors i corredores joves de categories infantil, cadet, juvenil, junior i promesa (sub-cat) i la finalitat del qual sempre ha sigut i continua sent la mateixa:

- Formar
- Evitar lesions i allargar la vida esportiva
- Orientar
- Evitar l'abandó primerenc
- Fidelitzar corredors/es a les nostres proves i filosofia
- Seleccionar esportistes per a proves FEDME
- Assegurar l'evolució de les carreres per muntanya

- Crear EQUIP
- Investigar > Créixer

A canvi, se'ls demana: compromís en les proves FEMEVCV, assistència a concentracions, rendiment acadèmic i participació en l'estudi i millora del nostre esport. I és que un esport que no inverteix en la base NO pot evolucionar. En esta línia, és necessària una federació jove, amb una base sòlida i una bona formació, que renove, que tinga continuïtat i n'assegure, així, el futur.

#### Bibliografía y webgrafía:

FEDME. (2014). Reglamento de competiciones de carreras por montaña FEDME. Recuperado el 24 de julio de 2014, de: [http://www.fedme.es/salaprensa/upfiles/890\\_F\\_es.pdf](http://www.fedme.es/salaprensa/upfiles/890_F_es.pdf)

Fricke, H. (1995). America's Ultimate Challenge: The Pikes Peak Marathon. Ed. Triple Crown of Running Club

García, A. & Graus, B. (presentadores). (11 de diciembre 2013). [www.jucalradio.com](http://www.jucalradio.com): Territorio trail [Audio podcast]. Recuperado el 1 de agosto del 2014, de: [http://www.ivoox.com/territorio-trail-programa-11-12-2013-audios-mp3\\_rf\\_2635835\\_1.html](http://www.ivoox.com/territorio-trail-programa-11-12-2013-audios-mp3_rf_2635835_1.html).

Maclennan, H. D. (1998). The Ben Race: The supreme test of athletic fitness. *The Sports Historian*, 18 (2), 131-147

Sanchez G., L. F.

[https://traildiacomohoy.wordpress.com/2019/04/17/18-abril-nace-la-liga-valenciana-la-primer-competicion-autonomica-de-carre-rra-por-montana/?fbclid=IwAR177NN02k0L25v4rNmmE46wvriRQ-j55Zs\\_U0lx6f181\\_prPI2P9vfv8g7M](https://traildiacomohoy.wordpress.com/2019/04/17/18-abril-nace-la-liga-valenciana-la-primer-competicion-autonomica-de-carre-rra-por-montana/?fbclid=IwAR177NN02k0L25v4rNmmE46wvriRQ-j55Zs_U0lx6f181_prPI2P9vfv8g7M)

<https://www.femecv.com/noticias/primer-concentracion-intercentres-de-catalunya-i-comunitat-valenciana-de-carrera-muntanya>

<https://www.femecv.com/noticias/biar-acull-la-segona-concentracion-intercentres-femecv-feec-de-carrera-muntanya>



Tecnificació  
intercentres.

# 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 18.000 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, más aparte actividades de campamentos, montañismo incluso 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.

Recientemente, se han aprobado una serie de novedades respecto a las licencias y seguros temporales en cuanto a precios, servicios y modalidades.

La FEMECV incluye, a partir de este año, una licencia dirigida a las personas que realizan su actividad de senderismo, marcha nórdica, montañismo

o rocódromo dentro de la Comunidad Valenciana, creando una licencia autonómica de coste reducido. También se ha incluido la espeleología hasta 1.000 m en cavidades, como un complemento.

### Acceso y descuentos en servicios

Entre las novedades de este año, conviene reseñar el acuerdo alcanzado con la Red Española de Albergues Juveniles (REAJ) a través del cual, sin coste alguno, se incluye el Carnet de Alberguista en nuestra Licencia estatal. De esta forma, tenemos acceso a 4.000 Albergues en 90 países y 300 de ellos en España. Esto puede ser muy útil para las personas que quieran recorrer el Camino de Santiago; hacer alta montaña, alojándose los primeros y/o últimos días antes de llegar a los refugios, en albergues; visitar zonas de montaña y entornos rurales de otros países. Con este acuerdo podemos, también, beneficiarnos de los descuentos en 300 empresas de servicios, transporte, alimentación, etc...

Además de este acceso a la red de albergues, se encuentran los descuentos en los refugios de montaña de toda Europa que, a través del convenio FEDME de reciprocidad europea, se disfruta desde hace años.

Gracias a la reciprocidad europea, los federados gozan de descuentos en lugares tan espectaculares como el refugio de Serradets





Pero no sólo disponemos de descuentos en alojamientos. Tanto en nuestra federación, como en la FEDME, se ha hecho un esfuerzo especial en conseguir 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.

## Formación y deporte

La formación se suma a las ventajas de federarse. Una amplia oferta de cursos se ofrece al colectivo federado, 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 de Enseñanzas Deportivas FEMECV 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.

## Asociacionismo, voluntariado y medioambiente

La FEMECV 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 CV así como en 15 parques naturales y paisajes protegidos, donde se exponen los asuntos que son de interés de nuestra práctica.

No olvidemos que estar federado supone participar en un tejido asociativo donde además desde este año se colabora 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

LICENCIAS FEDERATIVAS						
	AUTONÓMICA	A	A FAMILIAR	B	C	D
MODALIDADES 2020	COMUNIDAD VALENCIANA Hasta 2000 metros	ESPAÑA	ESPAÑA	ESPAÑA, PIRINEO FRANCÉS, ANDORRA Y PORTUGAL	MUNDO (Hasta 7000 metros)	MUNDO (Más de 7000 metros - Complemento Expediciones)
MAYORES	31,70 €	68,15 €	NO APLICABLE	97,95 €	137,65 €	400,00 €
JUVENILES	24,70 €	50,90 €	36,15 €	80,70 €	120,40 €	400,00 €
INFANTILES	CATEGORÍA NO DISPONIBLE	28,90 €	18,90 €	51,00 €	107,90 €	400,00 €
MODALIDADES DEPORTIVAS	Senderismo, Marcha Nórdica, Campamentos, Peleónismo, Excursionismo NO COMPETICIÓN	Senderismo, Escalada, Alpinismo, Vías Ferratas, Descenso de Barrancos, Carreras por Montaña, Marcha Nórdica, Esquí de Travesía, BTT (SÓLO ENTRENAMIENTO)	Senderismo, Escalada, Alpinismo, Vías Ferratas, Descenso de Barrancos, Carreras por Montaña, Marcha Nórdica, Esquí de Travesía, BTT (SÓLO ENTRENAMIENTO)	Senderismo, Escalada, Alpinismo, Vías Ferratas, Descenso de Barrancos, Carreras por Montaña, Marcha Nórdica, Esquí de Travesía, BTT (SÓLO ENTRENAMIENTO)	Senderismo, Escalada, Alpinismo, Vías Ferratas, Descenso de Barrancos, Carreras por Montaña, Marcha Nórdica, Esquí de Travesía, BTT (SÓLO ENTRENAMIENTO)	Senderismo, Escalada, Alpinismo, Vías Ferratas, Descenso de Barrancos, Carreras por Montaña, Marcha Nórdica, Esquí de Travesía, BTT (SÓLO ENTRENAMIENTO)
SUPLEMENTOS	SUPLEMENTO ESCALADA EN ROCA: Mayores 12,00 € Joveniles 10,00 €  NO ADMITE SUPLEMENTO DE ESPELEOLOGÍA	SUPLEMENTO ESPELEOLOGÍA 45,00 € Máx.  Hasta 1000 metros de profundidad	NO ADMITE SUPLEMENTO DE ESPELEOLOGÍA	NO ADMITE SUPLEMENTO DE ESPELEOLOGÍA	NO ADMITE SUPLEMENTO DE ESPELEOLOGÍA	NO ADMITE SUPLEMENTO DE ESPELEOLOGÍA

SEGUROS TEMPORALES FEMECV	
TEMPORAL	FIN DE SEMANA
ESPAÑA - 7 DÍAS CONTINUOS	ESPAÑA - SÓLO FIN DE SEMANA
10,00 €	4,50 €
Senderismo, Escalada, Alpinismo, Vías Ferratas, Descenso de Barrancos, Carreras por Montaña, Marcha Nórdica, Esquí de Travesía, BTT (SÓLO ENTRENAMIENTO) NO COMPETICIÓN	Senderismo, Escalada, Alpinismo, Vías Ferratas, Descenso de Barrancos, Carreras por Montaña, Marcha Nórdica, Esquí de Travesía, BTT (SÓLO ENTRENAMIENTO) NO COMPETICIÓN
SIN SUPLEMENTOS	SIN SUPLEMENTOS

A TENER EN CUENTA
<b>MODALIDAD D:-</b> Complemento Expediciones - Para obtenerla, hay que estar <b>OBLIGATORIAMENTE</b> en posesión de la modalidad C.
<b>MODALIDAD FAMILIARES:-</b> El descuento <b>se aplica en las categorías JUVENIL e INFANTIL</b> siempre y cuando se federen el padre, la madre o ambos y el o los hijos de categoría menor.
<b>INCREMENTO POR TRANSMITAR LA LICENCIA SIN CLUB.-</b> En cualquier forma de tramitación de la misma (presencial/on-line) - <b>15,00 €</b> .
<b>AMPLIACIONES Y HABILITACIONES AUTONÓMICA A FEDME.-</b> Se cobrará la diferencia entre ellas + <b>5,00 €</b>

diversas vocalías como la de Cultura, Territorio y Voluntariado, la de Montaña y Sostenibilidad, la de Mujer y Deporte o la de Montaña Inclusiva y Solidaridad se puede proponer y participar como voluntariado en acciones sociales. Otras vocalías recientes como la de Juventud y familias, realizará la Liga Sargantanes o campus juveniles; y la de Seguridad y Salud y la de Senderos y Refugios, nos aportaran información para realizar de forma segura nuestra actividad en la montaña.

Ánimate 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 FEMECV agrupa a més de 18.000 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, muntanyisme inclúsiu 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. Recentment, s'han aprovat una sèrie de novetats respecte a les llicències i assegurances temporals quant a preus, serveis i modalitats.

La FEMECV inclou, a partir d'aquest any, ha creat una llicència autonòmica de cost reduït dirigida a les persones que realitzen senderisme, marxa nòrdica, muntanyisme o rocòdrom dins de la Comunitat Valenciana.

LLICÈNCIES FEDERATIVES						
	AUTONÒMICA	A	A FAMILIAR	B	C	D
<b>MODALITATS 2020</b>	COMUNITAT VALENCIANA Fins 2000 metres	ESpanya	ESpanya	ESpanya, PIRINEU FRANCÉS, ANDORRA I PORTUGAL	MÓN (Fins a 7000 metres)	MÓN (Mes de 7000 metres - Complement Expedicions)
<b>MAJORS</b>	31,70 €	68,15 €	NO APLICABLE	97,95 €	137,65 €	400,00 €
<b>JUVENILS</b>	24,70 €	50,90 €	36,15 €	80,70 €	120,40 €	400,00 €
<b>INFANTILS</b>	CATEGORIA NO DISPONIBLE	28,90 €	18,90 €	51,00 €	107,90 €	400,00 €
<b>MODALITATS ESPORTIVES</b>	Senderisme, Marxa Nòrdica, Campaments, Rocòdrom, Excursionisme NO COMPETIÓ	Senderisme, Escalada, Alpinisme, Vies Ferrades, Descens de Barrancs, Carreres per Muntanya, Marxa Nòrdica, Esquí de Travessia, BTT (NOMÉS ENTRENAMENT)	Senderisme, Escalada, Alpinisme, Vies Ferrades, Descens de Barrancs, Carreres per Muntanya, Marxa Nòrdica, Esquí de Travessia, BTT (NOMÉS ENTRENAMENT)	Senderisme, Escalada, Alpinisme, Vies Ferrades, Descens de Barrancs, Carreres per Muntanya, Marxa Nòrdica, Esquí de Travessia, BTT (NOMÉS ENTRENAMENT)	Senderisme, Escalada, Alpinisme, Vies Ferrades, Descens de Barrancs, Carreres per Muntanya, Marxa Nòrdica, Esquí de Travessia, BTT (NOMÉS ENTRENAMENT)	Senderisme, Escalada, Alpinisme, Vies Ferrades, Descens de Barrancs, Carreres per Muntanya, Marxa Nòrdica, Esquí de Travessia, BTT (NOMÉS ENTRENAMENT)
<b>SUPLEMENTS</b>	<b>SUPLEMENT ESCALADA EN ROCA:</b> Majors 12,00 € Juvènils 10,00 € NO ADMET SUPLEMENT D'ESPELEOLOGIA	<b>SUPLEMENT ESPELEOLOGIA</b> 45,00 € Màx. Fins a 1000 metres de profunditat	NO ADMET SUPLEMENT D'ESPELEOLOGIA	NO ADMET SUPLEMENT D'ESPELEOLOGIA	NO ADMET SUPLEMENT D'ESPELEOLOGIA	NO ADMET SUPLEMENT D'ESPELEOLOGIA

ASSEGUANCES TEMPORALS FEMECV	
TEMPORAL	CAP DE SETMANA
ESpanya 7 DIES CONTINUS	ESpanya NOMÉS CAP DE SETMANA
10,00 €	4,50 €
Senderisme, Escalada, Alpinisme, Vies Ferrades, Descens de Barrancs, Carreres per Muntanya, Marxa Nòrdica, Esquí de Travessia, BTT (NOMÉS ENTRENAMENT) NO COMPETICIONS	Senderisme, Escalada, Alpinisme, Vies Ferrades, Descens de Barrancs, Carreres per Muntanya, Marxa Nòrdica, Esquí de Travessia, BTT (NOMÉS ENTRENAMENT) NO COMPETICIONS
SENSE SUPLEMENTS	SENSE SUPLEMENTS

A TINDRE EN COMPTE
<b>MODALITAT D.-</b> Complement Expedicions - Per a obtindre-la, cal estar <b>OBLIGATORIAMENT</b> en possessió de la modalitat C.
<b>MODALITAT FAMILIAR.-</b> El descompte s'aplica en les categories <b>JUVENIL I INFANTIL</b> , sempre que es federen el pare, la mare o tots dos i l'o els fills de categoria menor.
<b>INCREMENT PER TRAMITAR LA LLICÈNCIA SENSE CLUB:</b> En qualsevol forma de tramitació de la mateixa (presència/on-line): <b>15,00 €</b>
<b>AMPLIACIONS I HABILITACIÓ AUTONÒMICA A FEMECV:</b> Es cobrarà la diferència entre elles + 5,00 €

També s'hi ha inclòs l'espeleologia fins a 1.000 m en cavitats, com un complement.

### Accés i descomptes en serveis.

Entre les novetats d'este any, convé ressenyar l'acord aconseguït amb la Xarxa Espanyola d'Albergs Juvenils (REAJ) a través de la qual, sense cap cost, s'inclou el carnet d'alberguista en la nostra llicència estatal. D'esta forma tenim accés a 4.000 albergs de 90 països, 300 dels quals a Espanya. Això pot ser molt útil per a les persones que vulguen recórrer el camí de Sant Jaume; fer alta muntanya, allotjant-se en albergs els primers i/o últims dies abans d'arribar als refugi; visitar zones de muntanya i entorns rurals d'altres països. Amb este acord podem, també, beneficiar-nos

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

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

dels descomptes en 300 empreses de serveis, transport, alimentació, etc.

A més d'este accés a la xarxa d'albergs, es troben els descomptes en els refugis de muntanya de tot Europa que, a través del conveni FEDME de reciprocitat europea, es gaudeix des de fa anys.

Però no només disposem de descomptes en allotjaments. Tant en la nostra Federació, com en la FEDME, s'ha fet un esforç especial per aconseguir empreses de tot tipus de serveis que ofereixen descomptes en presentar la targeta federativa: transport, serveis mèdics, cases rurals, tendes d'esport, nutrició i centres d'aventura.

### Formació i esport

La formació se suma als avantatges de federar-se. Una àmplia oferta de cursos s'ofereix al col·lectiu federat, 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 d'Ensenyaments Esportius FEMECV i l'Escola



Recentment s'ha impartit un curs d'iniciació al barranquisme

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..

### 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.



No oblidem que estar federat suposa participar en un teixit associatiu on, a més, des d'enguany es col·labora 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 Muntanya i Sostenibilitat, la de Dona i Esport o la de Muntanya Inclusiva i Solidaritat es pot proposar i participar com a voluntariat en accions socials. Altres vocalies recents com la de Joventut i Famílies, realitzarà la

Lliga Sargantanes o campus juvenils; i la de Seguretat i Salut i la de Senderes i Refugis, ens aportaran informació per realitzar de forma segura la nostra activitat a la muntanya.

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; hitrobaràs 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.

# federat!



# Amb tu som més

■ LAURA JIMÉNEZ · VOCAL DE MONTAÑA INCLUSIVA Y SOLIDARIDAD FEMECCV

# ¿Es la montaña para tod@s?

Difícil pregunta..., con difícil respuesta. Posiblemente podríamos responder, no, sí y depende. Cualquier respuesta tendría sentido. Efectivamente, hay personas en nuestro mundo que no pueden acceder a la montaña por diferentes causas..

**ALGUNOS MOTIVOS PODRÍAN SER:** falta de recursos económicos, falta de accesibilidad, falta de capacidad para acceder a una montaña en concreto..., algunos de estos motivos pueden hacernos crecer en humildad, por ejemplo, una persona puede asumir que no tiene capacidad para subir al K2.

Sin embargo, una persona usuaria de silla de ruedas ¿debería de asumir que nunca podrá ascender a una montaña? Un niño con ceguera ¿debería conformarse con quedarse en casa porque la actividad en la montaña a la que se han apuntado sus amigos no cuenta con un profesional formado para que él pueda asistir?

En los últimos años la sociedad se ha esforzado para que las personas con algún tipo de discapacidad no sólo tengan los mismos derechos que cualquier otro ciudadano, sino que se atreven a vivir la utopía de la inclusión, es decir, el reto real de "ser uno/a más" en la vida cotidiana, pudiendo participar de las mismas oportunidades y disfrutando de unos mínimos de calidad de vida.

Actualmente, parece que esté de moda hablar de inclusión social, pero lo cierto es que todavía estamos lejos de conseguirla, aun más si cabe, si la inclusión que queremos conseguir es en "la montaña".

Nuestro mundo está lleno de barreras de todo tipo, arquitectónicas, de telecomunicación, sociales, económicas...

“Actualmente, parece que esté de moda hablar de inclusión social, pero lo cierto es que todavía estamos lejos de conseguirla”

Pero en el caso de la montaña nos encontramos con barreras naturales y, además, las sociales se vuelven más abruptas... ¿qué pasaría si un niño o una niña con parálisis cerebral severa le dice a su padre o a su madre: *Mamá, papá, ¿yo puedo subir a la montaña?* - la respuesta, aunque habría otras por supuesto, podría ser - ... *hijo/a, ¿no hay otra actividad más fácil para hacer?* - el niño responde: *No, yo lo que quiero es subir a la montaña y respirar allí.*

Aunque no son muchos, por las dificultades que conlleva, hay niños y niñas, adolescentes y adultos que se han hecho estas preguntas.



Faro de Albir. Foto: Daniel Tercero. Asociación Mascarat.

El ser humano, por naturaleza tiende a adaptarse al medio y efectivamente, son muchos los logros conseguidos a lo largo de la historia por personas con discapacidad en relación con la actividad física en el medio natural.

Algunos ejemplos de los protagonistas de estas hazañas son; Tom Whittaker, amputado de un pie, que fue el primero con discapacidad en subir al Everest en 1998; Erik Weihenmayer, un escalador estadounidense que perdió

los ojos y que logró ascender en 2001 al Everest; Mark Inglis, que con las dos piernas amputadas también lo hizo en 2006; la india Arunima Sinha, teniendo amputada una de sus piernas; David Lim, siendo montañero vivió el síndrome de Guillain-Barré, adquiriendo una discapacidad en sus miembros inferiores que no le ha frenado en liderar la primera expedición al gigante, desde Singapur, en 1998, y no parece tener límite en sus ascensos a distintos picos.



También en nuestro país se han realizado hazañas de toda índole. Cabe destacar al tri campeón del mundo de paraescalada, Urko Carmona, con una pierna amputada. O Javier Aguilar, que, siendo ciego total, ha conquistado la plata en el campeonato del mundo de escalada en su categoría en 2019, etc.

Algunas de estas personas nos sirven de ejemplo para comprobar hasta donde es capaz de llegar el ser humano. Sin embargo, existen muchas acciones, algunas de ellas muy sencillas para las instituciones, entidades, federaciones, que pueden favorecer que la montaña sea cada vez más inclusiva.

“Nada habría podido suceder si alguien no lo hubiera imaginado”

Messner

Algunas de esas iniciativas tienen que ver con la adquisición de productos, materiales que faciliten el acceso al medio natural, como puede ser la silla inventada por el guía de montaña Joël Claudel en los años 80 para su sobrino, que lleva su nombre (Joëlette) y que podemos ver en distintas comunidades del territorio español, entre ellas en la Comunidad Valenciana.

Parece necesario que desde las instituciones públicas y privadas exista una apuesta firme por mejorar un aspecto clave para la inclusión, la formación de profesionales y técnicos del ámbito de la montaña en discapacidad.

El voluntariado es necesario, pero no suficiente para hacer realidad una montaña de la que todos y todas puedan formar parte.

El camino es largo, hemos recorrido un pequeño tramo, queda mucho por “andar”..., no hay otro camino que seguir imaginando, trabajando para poder responder a la pregunta anterior con otra respuesta..., “sí, hijo/a, hoy vamos juntos a la montaña”.

■ TRADUCCIÓ DE JOAN ANDREU

## La muntanya és per a tothom?

Difícil pregunta..., amb difícil resposta. Possiblement podríem respondre: no, sí i depèn. Qualsevol resposta tindria sentit. Efectivament, hi ha persones en el nostre món que no poden accedir a la muntanya per diferents causes.

**ALGUNS MOTIUS PODRIEN SER:** falta de recursos econòmics, falta d'accessibilitat, falta de capacitat per a accedir a una muntanya en concret. Alguns d'aquests motius poden fer-nos créixer en humilitat; per exemple, una persona pot assumir que no té capacitat per a pujar al K2.

No obstant açò, una persona usuària de cadira de rodes hauria d'assumir que mai podrà ascendir a una muntanya? Un xiquet amb ceguesa hauria de conformar-se a quedar-se a casa perquè l'activitat en la muntanya a la qual s'han apuntat els seus amics no disposa d'un professional format perquè ell hi pugui assistir?

En els últims anys la societat s'ha esforçat perquè les persones amb algun tipus de discapacitat no solament tinguin els mateixos drets que qualsevol altre ciutadà, sinó que s'atrevisquen a viure la utopia de la inclusió, és a dir, el repte real de “ser un/a més” en la vida quotidiana i poder participar de les mateixes oportunitats i gaudir d'uns mínims de qualitat de vida.

Actualment, sembla que estiga de moda parlar d'inclusió social, però la veritat és que encara estem lluny d'aconseguir-la, encara més si cap, si la inclusió que volem aconseguir és a “la muntanya”.



El nostre món està ple de barreres de tot tipus, arquitectòniques, de telecomunicació, socials, econòmiques.

Però en el cas de la muntanya ens trobem amb barreres naturals i, a més, les socials es tornen més abruptes... què passaria si un xiquet o una xiqueta amb paràlisi cerebral severa li diu al seu pare o a la seua mare *...mamà, papà, jo puc pujar a la muntanya?* - la resposta, encara que hi hauria unes altres per descomptat, podria ser... - *fill/a, no hi ha una altra activitat més fàcil per a fer?* - I el xiquet/a respon: *No, jo el que vull és pujar a la muntanya... i respirar allí.*

Res hauria pogut succeir  
si algú no ho haguera  
imaginat · Messner

Encara que no són molts, per les dificultats que comporta, hi ha xiquets i xiquetes, adolescents i adults, que s'han fet aquestes preguntes.

L'ésser humà, per naturalesa tendeix a adaptar-se al mitjà i, efectivament, són molts els èxits aconseguits al llarg de la història per persones amb discapacitat en relació amb l'activitat física en el medi natural.

Alguns exemples dels protagonistes d'aquestes gestes són: Tom Whittaker, amputat d'un peu, que va ser el primer amb discapacitat a pujar a l'Everest el 1998; Erik Weihenmayer, un escalador nord-americà que va perdre els ulls i que va aconseguir ascendir el 2001 a l'Everest; Mark Inglis, que amb les dues cames amputades també ho va fer el 2006; l'índia Arunima Sinha, amb una cama amputada; David Lim, que va viure la síndrome de Guillain-Barré, que li va produir una discapacitat en els membres inferiors però no l'ha frenat per liderar la primera expedició al gegant, des de Singapur, el 1998, i no sembla tindre límit en els seus ascensos a diferents pics.

També al nostre país s'han realitzat gestes de tota índole. Cal destacar el tricampió del món de paraescalada, Urko Carmona, amb una cama amputada. O Javier Aguilar, que, sent cec total, ha conquistat la plata en el campionat del món d'escalada en la seua categoria el 2019, etc.

Algunes d'aquestes persones ens serveixen d'exemple per a comprovar fins a on és capaç d'arribar l'ésser humà. No obstant açò, hi ha moltes accions, algunes molt senzilles per a les institucions, entitats, federacions, que poden afavorir que la muntanya siga cada vegada més inclusiva.



Algunes d'aqueixes iniciatives tenen a veure amb l'adquisició de productes, materials que faciliten l'accés al medi natural, com pot ser la cadira inventada pel guia de muntanya Joël Claudel als anys 80 per al seu nebot, que porta el seu nom (Joëlette) i que podem veure a diferents comunitats del territori espanyol, entre els quals la Comunitat Valenciana.



Sembla necessari que des de les institucions públiques i privades hi haja una aposta ferma per millorar un aspecte clau per a la inclusió, la formació de professionals i tècnics de l'àmbit de la muntanya en discapacitat. El voluntariat és necessari, però no suficient per a fer realitat una muntanya de la qual tots i totes puguem formar part.

El camí és llarg, hem recorregut un petit tram, queda molt per "caminar" i no hi ha un altre camí que continuar imaginant, treballant per a poder respondre la pregunta anterior amb una altra resposta: "sí, fill/a, avui anem junts a la muntanya".



P.N. de la Font Roija, Daniel Tercero





*Jeanstrack*

[www.jeanstrack.com](http://www.jeanstrack.com)

---

*La ropa para los  
amantes de la  
montaña y  
los jeans*





■ JOSÉ MANUEL MARTÍNEZ, "TXIPI"

# La moda del barranquismo en España



El mundo del barranquismo, durante años ha sido el hermano pequeño de la escalada y la espeleología, siendo estas las más practicadas como deporte principal, y dejando los barrancos para ocasiones concretas y esporádicas, aunque siempre ha habido deportistas, que practicaban los descensos por barrancos y cañones como primera opción deportiva.

**EN LOS ÚLTIMOS 10 AÑOS**, ha existido un crecimiento exponencial de la práctica del barranquismo, mayor, a cualquier otra modalidad del deporte de montaña. ¿A qué se debe esto?

Redes Sociales, sobreinformación por diferentes canales, aparición de clubs y grupos de montañeros con el fin de hacer barranquismo, el querer y desear, hacer siempre lo que vemos hacer a los demás, etc...

Esta crecida en la práctica del descenso de Barrancos y Cañones, ha provocado también una

crecida en el número de accidentes y rescates, la mayor parte de ellos, a causa de la falta de formación, y por supuesto de experiencia.



Barranco del Gorgo de la escalera. Anna. Foto: Jaime Escolano.

Es necesaria una preparación física, planificación, llevar el material adecuado, saber y conocer o haber estudiado bien donde, como y con quien te vas a meter en el barranco, conocer las maniobras para realizar el descenso con seguridad, y además ser conocedor de otras técnicas más, para poder desenvolverse con una mínima seguridad en un barranco.

Vivimos en la era de la información, podemos adquirirla por cualquier medio, el más utilizado hoy en día, son las redes sociales, desde las cuales puedes obtener información del estado de los caudales, las instalaciones, solicitar más

información y si vas a hacer la actividad en días próximos, cualquier tipo de información que necesites, para hacer los descensos más seguros la puedes conseguir por este medio, pero, como contrapartida, también es un medio peligroso, cuando alguien cuelga una foto, o un video de su último barranco, y en el pie de foto pone "esta disfruté", "va cargado pero no tira", etc...

Otro de los factores que ha provocado "la moda del barranquismo", es la aparición de material barato, sin la homologación técnica necesaria

Cada uno tenemos un nivel y unas capacidades, este tipo de comentarios pueden provocar confusión a deportistas con un nivel técnico limitado o inferior y que al ver que esta "disfruté", adentrarse en él y meterse en la boca del lobo, por lo tanto, deberíamos ir con cuidado con estos comentarios, saber a quién van dirigidos y aconsejar siempre desde la humildad y en base a datos reales.

Otro de los factores que ha provocado "la moda del barranquismo", es la aparición de material barato, sin la homologación técnica necesaria y accesible para cualquier persona, materiales de mala calidad que te llegan desde china, como: cuerdas, descensores, mosquetones, cascos, etc... Todo tipo de materiales, que con la falta de experiencia y el desconocimiento técnico, de que son las homologaciones y cuáles son las características adecuadas para cada uno de estos elementos, pueden provocar y provocan, accidentes por roturas y desgastes tempranos.

La aparición de nuevos clubs y grupos de montaña, al igual que empresas de turismo activo, ha ido creciendo a la par que esta moda, estos mismos han sido en su mayoría, los encargados de formar a sus nuevos componentes, con cursos de seguridad, maniobras, nudos, rescate..., lo cual no diré que es malo, ni mucho menos, lo que si es cierto es que muchos de estos cursos los imparte gente sin preparación técnica ni formativa, hablando



desde su experiencia.

Creo que para este tipo de formación, el club debería de contar con profesionales en la materia como guías titulados y docentes en estas modalidades deportivas, formados en las escuelas de las Federaciones Autonómicas de Montaña, como es el caso de la EVAM. (Escuela Valenciana de Alta Montaña). Un técnico deportivo de Barrancos no solamente es guía, sino, que entre sus competencias, también, puede impartir formación, por lo tanto, no estaría demás contar con esta experiencia para dar una formación de calidad y actualizada.

Deberíamos ser  
consecuentes, minimizar  
este desgaste de tobas,  
suelos y senderos...

En el caso de las empresas de turismo activo, tener claro que la formación que estas imparten normalmente son cursos para deportistas, en los cuales, se adquieren conocimientos técnicos y prácticos para ser autónomos, pero dejar claro que, con un curso de un fin de semana, no estas capacitado para llevar, ni guiar a nadie descendiendo un barranco, ese es un trabajo que tienen que desarrollar un técnico deportivo de barrancos.

Ahora bien, llegamos a uno de los puntos más conflictivos en este mundillo, lo que llamaré "el alter ego barranquista".

Partiendo del punto en el que estamos practicando una actividad con un riesgo elevado y hemos quedado de acuerdo, en uno de los puntos anteriores, en que hay que ser humilde, pues bien, me gustaría añadir que ninguno tenemos la verdad absoluta, desde que nacemos hasta que morimos tenemos que ser tanto alumnos como profesores y seguir aprendiendo día a día, de todo lo que nos rodea.

Con el alter ego barranquista, me refiero, a la falta de humildad, falta de compañerismo y la nula capacidad por intentar enseñar o corregir lo que vemos que se está haciendo mal, o pensamos que



hay una manera más segura de desarrollarlo, por lo tanto, dejémonos de alter egos, entre todos, tenemos que intentar hacer de los barrancos lugares seguros, de aprendizaje y diversión.

Por último, quiero destacar uno de los factores más importantes, este es, el impacto humano en la naturaleza, la clara saturación de los barrancos por los practicantes de este deporte, tanto deportistas autónomos, como empresas dedicadas a guiar grupos por barrancos.





Barranco de Fontanarets. Alfafara. Foto: Jaime Escolano.

Pienso que deberíamos ser consecuentes, minimizar al máximo este desgaste de tobos, suelos, senderos... Indiferentemente, de si se es empresa o deportista, se debe respetar el medio, ya que él no nos pertenece sino que nosotros le pertenecemos a él.

No salirse de los senderos ni tomar atajos, no montar anclajes o instalaciones innecesarias; el no sobrecargar los barrancos de personas, e intentar no entrar con grupos muy numerosos, sería una muy buena opción para afrontar este desgaste, pero es un punto poco factible muchas veces para empresas

dedicadas a estos deportes; por lo tanto, es aquí donde más deberemos minimizar el desgaste, la erosión y por supuesto controlar que no quede nada dentro del cauce después de nuestro paso por él, como: plásticos, suelas rotas, botellas de agua, colillas y muchos más desperdicios humanos que nos encontramos.

Por otra parte, simplemente decir que si nos encontramos algún desperdicio que no pertenece al medio por el que estamos pasando, no cuesta nada recogerlo y tirarlo en el contenedor más cercano.





■ *TRADUCCIÓ JOAN ANDREU*

### **La moda del barranquisme a Espanya**

**EL MÓN DEL BARRANQUISME**, durant anys, ha sigut el germà xicotet de l'escalada i l'espeleologia, les dos modalitats més practicades com a esport principal; els barrancs es deixaven per a ocasions concretes i esporàdiques, encara que sempre hi ha hagut esportistes que practicaven els descensos per barrancs i gorges com a primera opció esportiva.

En els últims 10 anys, hi ha hagut un creixement exponencial de la pràctica del barranquisme, major que qualsevol altra modalitat de l'esport de muntanya. Però quina ha estat la raó?

Xarxes Socials, sobreinformació per diferents canals, aparició de clubs i grups de muntanyencs amb la finalitat de fer barranquisme, voler i desitjar, fer sempre el que veiem fer als altres, etc.

Aquest augment de la pràctica del descens de barrancs i gorges ha provocat també un





Barranco del Gorgo de la escalera. Anna. Foto: Ok Mountain.

augment del nombre d'accidents i rescats, la major part dels quals a causa de la falta de formació i, per descomptat, d'experiència.

És necessària una bona preparació física, planificació, portar el material adequat, saber i conèixer o haver estudiat bé on, com i amb qui vas a entrar al barranc, conèixer les maniobres per a realitzar el descens amb seguretat i, a més, ser coneixedor d'altres tècniques més, per a poder moure's amb una mínima seguretat en un barranc.

Vivim en l'era de la informació, que podem adquirir per qualsevol mitjà, tot i que el més utilitzat avui dia són les xarxes socials, des de les quals pots obtenir informació de l'estat dels cabals, les instal·lacions, sol·licitar més informació i, si vas a fer l'activitat en dies pròxims, qualsevol tipus d'informació que necessites per fer els descensos més segurs. Però, com a contrapartida, també és un mitjà perillós quan algú penja una foto o un vídeo del seu últim barranc, i hi escriu "per a disfrutar", "va carregat però no tira", etc.



Com que cada u tenim un nivell i unes capacitats, aquest tipus de comentaris poden provocar confusió a esportistes amb un nivell tècnic limitat o inferior i que en veure que s'hi pot disfrutar, s'hi llança al barranc sense saber que es posa en la gola del llop; per tant, hauríem d'anar amb compte amb aquests comentaris, saber a qui van dirigits i aconsellar sempre des de la humilitat i sobre la base de dades reals.

Un altre dels factors que ha provocat la moda del barranquisme és l'aparició de material barat, sense l'homologació tècnica necessària.

Un altre dels factors que ha provocat la moda del barranquisme és l'aparició de material barat, sense l'homologació tècnica necessària i accessible per a qualsevol persona, materials de mala qualitat que t'arriben des de la Xina, com ara cordes, descensors, mosquetons, cascos, etc., tot tipus de materials que amb la falta d'experiència i el desconeixement tècnic sobre què són les homologacions i quins són les característiques adequades per a cadascun d'aquests elements, poden provocar i provoquen, accidents per trencaments i desgastos prematurs.

L'aparició de nous clubs i grups de muntanya, igual que empreses de turisme actiu, ha anat creixent alhora que aquesta moda; aquests mateixos han sigut en la seua majoria els encarregats de formar els seus nous components, amb cursos de seguretat, maniobres, nusos, rescats..., la qual cosa no diré que és dolent, ni molt menys, però sí que és cert que molts d'aquests cursos són impartits per gent sense preparació tècnica ni formativa, que parlen des de la seua experiència.

Crec que per a aquest tipus de formació, el club hauria de disposar de professionals en la matèria com a guies titulats i docents en



aquestes modalitats esportives, formats en les escoles de les federacions autonòmiques de muntanya, com és el cas de l'EVAM (Escola Valenciana d'Alta Muntanya). Un tècnic esportiu de barrancs no solament és guia, sinó que entre les seues competències també ha d'estar la d'impartir formació; per tant, estaria molt bé comptar amb aquesta experiència per a donar una formació de qualitat i actualitzada.

En el cas de les empreses de turisme actiu, s'ha de tindre clar que la formació que imparteixen normalment són cursos per a esportistes, en els quals s'adquireixen coneixements tècnics i pràctics per a ser autònoms. Cal ser conscients, però, que amb un curs de cap de setmana no és possible obtenir la capacitat per a portar ni guiar a ningú descendint un barranc; aquest és un treball que ha de desenvolupar un tècnic esportiu de barrancs.

Ara bé, arribem a un dels punts més conflictius en aquest àmbit, el que jo anomeno "l'alter ego barranquista".

## El més important és ser conseqüents i minimitzar al màxim el desgast de pedres tosques, sòls, senders ...

Partint del punt en el qual estem practicant una activitat amb un risc elevat i hem quedat d'acord, en un dels punts anteriors, que cal ser humil, doncs bé, m'agradaria afegir que ningú té la veritat absoluta, des que naixem fins que morim hem de ser tant alumnes com professors i continuar aprenent dia a dia de tot el que ens envolta.

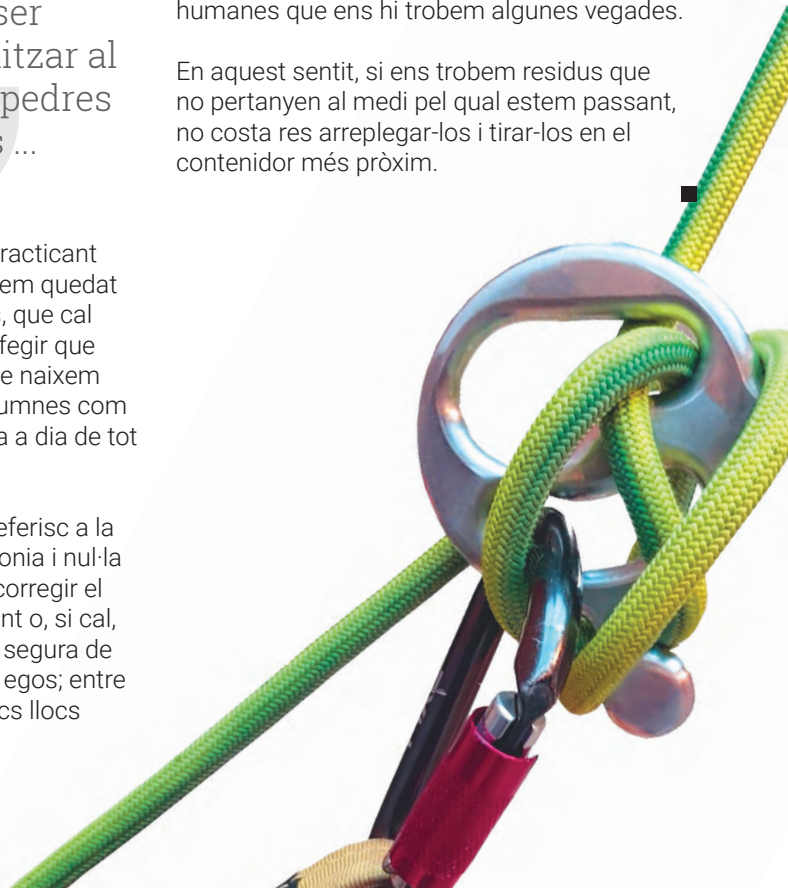
Amb l'alter ego barranquista, em referisc a la falta d'humilitat, falta de companyonia i nul·la capacitat per intentar ensenyar o corregir el que veiem que s'està fent malament o, si cal, indicar que hi ha una manera més segura de fer-ho; per tant, deixem-nos d'alter egos; entre tots hem d'intentar fer dels barrancs llocs segurs, d'aprenentatge i diversió.

Per acabar, vull destacar un dels factors més importants: l'impacte humà en la naturalesa, la clara saturació dels barrancs pels practicants d'aquest esport, tant esportistes autònoms, com empreses dedicades a guiar grups per barrancs.

Pense que el més important és ser conseqüents i minimitzar al màxim el desgast de pedres tosques, sòls, senders... Indistintament de si s'és empresa o esportista, s'ha de respectar el medi, ja que no ens pertany sinó que nosaltres en som part.

Cal atendre normes bàsiques com ara no eixir de les senderes ni prendre dreceres, no muntar ancoratges o instal·lacions innecessàries, no sobrecarregar els barrancs de persones amb grups molt nombrosos; seria una molt bona opció per afrontar aquest desgast, però és un punt poc factible moltes vegades per a empreses dedicades a aquests esports; per tant, ací és on més haurem de minimitzar el desgast, l'erosió i, per descomptat, controlar que no quede res dins de la llera després del nostre pas, com ara plàstics, soles trencades, botelles d'aigua, burilles i altres deixalles humanes que ens hi trobem algunes vegades.

En aquest sentit, si ens trobem residus que no pertanyen al medi pel qual estem passant, no costa res arreplegar-los i tirar-los en el contenidor més pròxim.







■ NEUS ARJONA MARTÍ · TÉCNICA DEPORTIVA EN BARRANCOS Y TÉCNICA DEPORTIVA EN MEDIA MONTAÑA

# Tecnifica tu pasión

Dicen que nuestra vida se basa en la felicidad, pues si lo que nos hace felices es estar rodeados de grandes montañas, profundos barrancos, escalar bonitas vías o simplemente entretenerse con un paseo por los parajes de nuestras zonas preferidas, lo mejor para ello es estar preparados ante cualquier imprevisto.

**DESDE PEQUEÑITA HE VIVIDO** vinculada al deporte (vengo de una familia de deportistas relacionada con la docencia en las artes marciales), y mis entrenamientos llegaban a nivel de elite.

Además de esa vinculación con el deporte, mis padres nos llevaban a la montaña, donde podía dar rienda suelta a mi mayor pasión sin escucharlos todo el rato diciéndome: "¡No te subas ahí! ¡A ver cómo te bajas ahora!" ... Así que me he criado como una pequeña *mouli*.

Con el paso de los años seguían mis inquietudes. Acababa de salir un módulo dedicado a los deportes de montaña (TCAFMN) y en él inicié mi preparación académica.

Al acabar el curso empecé mi trayectoria profesional por el mundo de las empresas de turismo activo. Sintiendo que aunque ya trabajaba en algo que me apasionaba, quería más y tuve la oportunidad de formarme en la **Escuela Valenciana de Alta Montaña**, siendo allí donde cumpliría uno de mis sueños, algo que tenía como hobby y una pasión lo convertiría en parte de mi vida, ser **Técnica Deportiva en Barrancos**.

Fui una de las pocas mujeres de mi promoción, y la única en la especialidad de Barrancos. Esto no me importaba, venía de un mundo de deportistas en el que las mujeres no eran mayoría. Un año después opté por los **Técnicos Deportivos**

**de Media Montaña** (allí también estaba sola), rodeada de hombretones fuertes y entrenados que me hacían sentir y ser más fuerte.

No es porque las mujeres no seamos capaces, sino porque el mundo de la montaña tradicionalmente ha estado vinculado a los hombres, y en el que ahora se ven cada vez más figuras femeninas tanto guías como referentes.

Para mí no era incomodo, sino al contrario, era muy especial estar sola, ya que me di cuenta de lo capaz que soy de aguantar, que al igual que mis compañeros de mis promociones, nos costó; entrenamiento, dedicación, sacrificio, estudio y algún que otro lloro...

“No es porque las mujeres no seamos capaces, sino por que el mundo de la montaña tradicionalmente ha estado vinculado a los hombres.”

Pero todo esfuerzo y sufrimiento se hacía insignificante, cuando sin apenas darte cuenta, vives unas experiencias que nunca podrás olvidar.



Dormir en sitios improvisados, aprender a interpretar el agua y sus movimientos, plantas, nivología, construir iglús, trincheras de nieve para pasar la noche a unos cuantos grados bajo cero y muchísimas experiencias increíbles más.

A cada momento recibía una formación e información muy valiosa, que me han permitido ser la deportista que soy hoy.

Contar con guías y docentes referentes a nivel nacional e incluso internacional, te ayuda a que sin importar ser hombre o mujer, con esfuerzo, persistencia, actitud y ganas, darte cuenta de que todos somos capaces de alcanzar nuestros objetivos.

La formación nos da las herramientas necesarias para que nuestras salidas, aunque ocasionales, sean un éxito.

Un buen equipo docente nos brinda una buena formación, la formación nos da la oportunidad no sólo de prepararnos técnicamente (que en nuestro mundo es algo que está a la orden del día), sino que además nos permite estar al día de las nuevas técnicas y pautas y ser conscientes de la importancia de estar al corriente de todos los detalles para tener una excursión exitosa y que van hacer mucho más fácil nuestra progresión por ese precioso medio natural que nos ha regalado la Tierra.

La formación nos da las herramientas necesarias para que nuestras salidas, aunque sean ocasionales, sean un éxito.

Estas herramientas se basan en una buena planificación y programación para cada salida, teniendo en cuenta todos y cada uno de los detalles necesarios y por supuesto, en el momento *in situ* de la excursión, cómo realizarla para un buen resultado. Y en el caso de que algo se tuerza (puesto que podemos vernos afectados por causas externas), a cómo afrontar y actuar ante cualquier incidente, haciéndolo de una forma correcta, siendo la clave para el mejor desenlace.





Sé que hay personas reacias a esto, pero es una manera de conseguir nuevos retos o simplemente alcanzar esa confianza en uno mismo y en aquellos que nos acompañan en nuestras salidas montaÑeras, ya que bien sabréis que la confianza en ti y en los que te rodean es algo muy valioso cuando llegan momentos tensos (seguro que sabéis a que me refiero).

También nos sirve para repasar reciclando conceptos e interiorizando conocimientos aprendidos anteriormente. Además, he de decir que cuando la formación se te trasmite con esa pasión única que poseen todos y cada uno de los técnicos con los que cuenta la EVAM, con los que tuve la suerte de formarme, es algo que se interioriza para siempre.

Con estas palabras lo único que pretendo es fomentar la formación y la tecnificación entre todos aquellos amantes de la montaña y la naturaleza.

**¡Anímate, tú puedes!**

■ *TRADUCCIÓ JOAN ANDREU*

### **Tecnifica la teua passió**

**DIUEN QUE LA NOSTRA VIDA** es basa en la felicitat, doncs si el que ens fa feliços és estar envoltats de grans muntanyes, profunds barrancs, escalar boniques vies o simplement entretenir-se amb un bonic passeig pels paratges de les nostres zones preferides, el millor per a açò és estar preparats davant qualsevol imprevist.

Des de xicoteta he viscut vinculada a l'esport – vinc d'una família d'esportistes relacionada amb la docència en les arts marcial– i els meus entrenaments fins i tot arribaven a nivell d'elit. Combinant-ho amb el fet que els meus pares ens portaven a la muntanya, on podia sentir que podia realitzar la meua major passió sense escoltar-los tota l'estona dient-me: no puges ací! A veure com baixaràs ara! M'he criat com una xicoteta mouli.

Amb el pas dels anys continuaven les meues inquietuds i acabava d'eixir un mòdul dedicat als esports de muntanya (TCAFMM) on vaig començar amb la meua preparació acadèmica. Vaig acabar el curs i vaig començar amb la





meua trajectòria professional pel món de les empreses de turisme actiu. Sentint que, tot i que ja treballava d'alguna cosa que m'apassionava, en volia més; aleshores vaig tenir l'oportunitat de formar-me a l'**Escola Valenciana d'Alta Muntanya**, on compliria un dels meus somnis que era alhora un hobby i una passió que es convertiria en part de la meua vida: ser tècnica esportiva en barrancs.

Vaig ser una de les poques dones de la meua promoció; en l'especialitat de barrancs, l'única. Però açò no m'importava, ja que venia d'un món d'esportistes en què les dones no eren majoria. Un any després vaig optar pels tècnics esportius de mitjana muntanya on també estava sola, envoltada d'homenots forts i entrenats que em feia sentir més forta.

Açò no és perquè les dones no som capaces, sinó per ser un món que des d'antic sempre ha estat vinculat als homes, però ara i cada vegada més es veuen figures femenines com a guies i referents en el nostre món muntanyenc.

Per a mi no era incòmode, sinó tot el contrari, era molt especial estar sola, ja que em vaig adonar de tot el que sóc capaç d'aguantar, que igual que els meus companys de promoció, ens va costar; entrenament, dedicació, sacrifici, estudi i alguna plorera...

Però tot açò es feia insignificant quan, sense adonar-te'n, vivies unes experiències que mai podrem oblidar. Dormir en llocs improvisats, aprendre a interpretar l'aigua i el seu moviment, plantes, nivologia, construir iglús, trinxeres de neu per a passar la nit a uns quants graus sota zero i moltíssimes experiències increïbles més. A cada moment rebíem una formació i informació molt valuosa per a ser qui som ara. Amb la sort de comptar amb guies i docents referents a nivell nacional i fins i tot internacional. Per tant, no importa ser home o dona; les coses amb esforç, persistència, actitud i ganes... tots som capaços.

Açò ens ho permet una bona formació; la formació ens brinda, no sols l'oportunitat de preparar-se tècnicament, que al nostre món és una cosa que està a l'ordre del dia, ja que sempre es van optimitzant noves tècniques i pautes per a tenir una excursió reeixida i que faran molt més fàcil la nostra progressió per aquell preciós mitjà

natural que ens ha regalat el món, sinó que ens permet molt més: ens deixa veure la importància d'estar al corrent de tots els detalls d'una eixida d'èxit.

La formació ens dóna les eines necessàries perquè les nostres eixides, encara que siguem ocasionals, siguem reeixides; aquestes eines es basen en una bona planificació i programació per a cada eixida, tenint en compte tots i cadascun dels detalls necessaris i, per descomptat, al mateix moment de començar-la, in situ, com realitzar-la per a obtenir un bon resultat. Però en el cas que alguna cosa es torça, ja que podem veure'ns afectats per causes externes, la nostra actuació és clau per afrontar el problema i actuar davant qualsevol incident d'una forma correcta, ja que és determinant per al desenllaç.

La formació ens dóna les eines necessàries perquè les nostres eixides, encara que siguem ocasionals, siguem reeixides.

Sé que hi ha persones contràries a açò, però és una manera d'assolir nous reptes o simplement la confiança en un mateix i en aquells que ens acompanyen en les nostres eixides muntanyenques, ja que bé sabreu que la confiança en tu i en els qui t'envolten és molt valuós quan arriben moments de tensió (segur que sabeu a què em referisc).

També ens serveix per a repassar reciclant conceptes i interioritzant coneixements apresos anteriorment. A més, he de dir que quan la formació se't transmet amb aqueixa passió única que posseeixen tots i cadascun dels tècnics amb qui compta l'EVAM, amb els quals jo vaig tenir la sort de formar-me, és una cosa que s'interioritza per sempre.

Amb açò l'única cosa que pretenc és fomentar la formació entre tots aquells amants de la muntanya i la naturalesa.

**Anima't, tu pots!**



# 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](mailto:evam@femecv.com)



**FEMECV**

Federación Española  
de Montaña y Escalada  
de la Comunidad Valenciana



¡Más información!



LA ENTREVISTA | POR MIGUEL ANTA

# URKO CARMONA

CAMPEÓN MUNDIAL DE PARAESCALADA

- Has escalado por casi todo el mundo, este verano te vas a Mozambique y seguro te llevarás los pies de gato en la maleta. Dices que escalas para buscar la libertad. ¿La has encontrado?

- Presumir o suponer que hemos alcanzado la libertad para mi es un gran error, ya que siempre hay cosas y situaciones en la vida que nos atan de una forma involuntaria o voluntaria. En ese momento, tu cuerpo, tu mente se dejan llevar por los sentidos, en ese cuando perdemos nuestra identidad y la conexión con nosotros mismos. Suerte que hay actividades como la escalada y la meditación que me ayudan a encontrarme conmigo mismo, a unir mi mente y cuerpo en ese instante. Y es en esos momentos la encuentro así que cuanto mas larga sea la vía mejor...

- Ya hace tiempo que intentas dejar tus trabajos con los cables y las chispas como tú dices para solo vivir de la escalada y ahora mismo te estás sacando el TD2. Obviamente tu futuro pasa por vivir profesionalmente de la escalada. ¿Dónde quieres acabar trabajando?

- Me encantaría terminar trabajando en las paredes que tanto me han enseñado y dado, ya pueda ser la roca como el plástico. Mi principal objetivo es formar y acercar mas la escalada a las personas con movilidad reducida. Se que escalar tus miedos y dificultades es muy duro, pero cuando consigues subir a una vía que la veías como imposible estas más cerca de superar esas barreras.

- Un día Iker Pou te dijo en una vía de 7c+ que el movimiento que acababas de hacer era más propio de un

8b+ como mínimo. ¿Por la noche después de cenar les pones a tus vías tus propias cotas a esas vías?

- Jajajajajaja. Normalmente las suelo decotar porque con una pierna es mas fácil.

- No, me gusta respetar el grado ya establecido independientemente de lo que me haya costado. Muchas veces el proyecto más duro el día que lo encadenas lo haces fácil, la vía sigue siendo igual de dura lo único que tu te has desarrollado física y mentalmente para hacerla, al igual que un niño cuando empieza a andar y termina corriendo.





Urko Carmona. Foto: Kike Sempere.

*- 8a+ (para bípedos) en Rodellar, ¿Llegará el 8b o tus próximos retos van ahora por otro camino?*

- Por supuesto que llegará el 8b cuando tenga tiempo de asediar una vía, jejejejeje. Pero ahora mismo me esta volviendo a picar el gusanillo de buscar nuevos retos y aventuras en vías largas. De pequeño fue mi pasión y volver a navegar por esos océanos de roca me trae muchos recuerdos de mis inicios.

*- Has competido en muchísimos campeonatos de paraescalada, tanto nacionales, como internacionales, pero en la última prueba de la copa de España de*

*Escalada de Dificultad te has estrenado en la categoría absoluta compitiendo en las mismas vías y mismo reglamento que el resto de los competidores. ¿Cómo ha sido la experiencia?*

- Ha sido una experiencia buenísima por muchos aspectos. El primero por sentirme tan integrado entre todos los escaladores, sentir que era uno mas y todos verme así. Segundo me viene genial para tocar algo más de plástico y prepararme para otras pruebas. Tercero observar que a nivel técnico aún puedo mejorar en los errores que cometí. Y lo que me fastidia bastante es el no poder ir a las demás pruebas por el calendario.





- Presumir o suposar que hem aconseguit la llibertat per a mi és un gran error, ja que sempre hi ha coses i situacions en la vida que ens lliguen d'una forma involuntària o voluntària. En este moment, el teu cos, la teua ment es deixen portar pels sentits, és en eixe moment quan perdem la nostra identitat i la connexió amb nosaltres mateixos. Sort que hi ha activitats com l'escalada i la meditació que m'ajuden a trobar-me amb mi mateix, a unir la ment i el cos en eixe instant. I és en eixos moments que la trobe; per tant, com més llarga siga la via millor...

**- Ja fa temps que intentes deixar els teus treballs amb els cables i les espurnes com tu dius per a solament viure de l'escalada i ara mateix t'estàs traient el TD2. Òbviament el teu futur passa per viure professionalment de l'escalada. On vols acabar treballant?**

- M'encantaria acabar treballant en les parets que tant m'han ensenyat i m'han donat, ja puga ser la roca o el plàstic. El meu principal objectiu és formar i acostar més l'escalada a les persones amb mobilitat reduïda. Sé que escalar les teues pors i dificultats és molt dur, però quan aconsegueixes pujar a una via que la veies com a impossible estàs més prop de superar eixes barreres.

**- Un dia Iker Pou et va dir en una via de 7c+ que el moviment que acabaves de fer era més propi d'un 8b+ com a mínim. A la nit, després de sopar, poses a les teues vies les teues pròpies cotes?**

- Ha ha ha ha ha ha! Normalment les solc decotar perquè amb una cama és més fàcil.

- No, m'agrada respectar el grau ja establert independentment del que m'haja costat. Moltes vegades el projecte més dur resulta més fàcil el dia que l'encadenes; la via continua sent igual de dura, però tu t'has desenvolupat físicament i mentalment per a fer-la, igual que un xiquet quan comença a caminar i acaba corrent.

**- 8a+ (per a bípedes) a Rodellar. Arribarà el 8b o els teus pròxims reptes van ara per un altre camí?**

- Per descomptat que arribarà el 8b quan tinga temps d'assetjar una via, he he he he he! Però ara mateix m'està tornant a picar el cuquet de buscar nous reptes i aventures en vies llargues. De xicotet va ser la meua passió i tornar a navegar per eixos oceans de roca em porta molts records dels meus inicis.

**- Has competit en moltíssims campionats de paraescalada, tant nacionals com internacionals, però en l'última**

suposar que hem aconseguit la llibertat per a mi és un gran error, ja que sempre hi ha coses i situacions en la vida que ens lliguen

**prova de la copa d'Espanya d'escalada de dificultat t'has estrenat en la categoria absoluta competint en les mateixes vies i amb el mateix reglament que la resta dels competidors. Com ha sigut l'experiència?**

- Ha sigut una experiència boníssima per molts aspectes. El primer, per sentir-me tan integrat entre tots els escaladors, sentir que era un més i que tots em veien així. El segon, em ve genial per a tocar una mica més de plàstic i preparar-me per a altres proves. El tercer, observar que a nivell tècnic encara puc millorar en els errors que hi vaig cometre. Però el que em fastigueja bastant és no poder anar a les altres proves pel calendari. El millor és anar sense pressió, gaudir i vibrar veient les noves generacions posant el llistó tan alt.

**- Ara la FEMECV ha creat la vocalia de Muntanya Inclusiva i Solidaritat on es pretén sensibilitzar i visualitzar activitats de muntanyisme inclusiu, en el qual participen persones amb discapacitat i sense, i afavorir la participació de persones amb diversitat funcional. Com ha canviat la paraescalada i la seua visió des que et vas iniciar en aquest àmbit?**

- Ha canviat moltíssim, millor dit, s'ha constituït i s'està assentant. En els inicis parlaves amb una organització nacional de persones amb diversitat funcional sobre l'escalada i la seua resposta, mirant cap a un altre costat, era "l'escalada no és un esport". Ara sí que l'escalada és un esport amb un peu en les olimpíades. Amb un col·lectiu de paraescaladors en continu creixement, tant internacional com nacional; com bé es diu, la unió fa la força; estem ben units i cada vegada més coordinats, i molt bojos!

- Este és el major canvi que he percebut a nivell de competició (paraescalada), perquè en la roca som escaladors com tots amb diferents peculiaritats, més integrats en la comunitat. Eixe sentiment de llops solitaris ja no està tan present, encara menys quan trobes algú del clan. La iniciativa de la FEMECV de crear la Vocalia de Muntanya Inclusiva i Solidària em sembla molt bona, ja que a nivell de les institucions és on ens veiem més deseparats. Estic segur que serà una gran eina que ens ajudarà molt i donarà més difusió a la paraescalada a nivell de la Comunitat.



# Los caminos

VALOR PATRIMONIAL Y MEMORIA HISTÓRICA

**El Camí de les Juvees**, en Alicante.

Comunica las poblaciones de La Vall de Laguar con dos caseríos de su término, Les Cases de Dalt y Les Cases d'en Mig



■ RAFAEL CEBRIÁN GIMENO

El legado de la milenaria red de caminos tradicionales refleja en su función y destino las actividades y necesidades humanas en la ocupación y vertebración de los territorios.

**EXPLICAN EL MODELO DE VIDA** de sociedades extinguidas y, en su jerarquizada configuración, se inscriben estéticamente en los paisajes como emotivos testimonios de largos procesos históricos de la lucha de las sociedades preindustriales por convertir en territorios productivos y habitables hasta los más inhóspitos lugares. Memoria de las gentes que les dieron vida con sus fatigas, renunciaciones y esperanzas: peregrinar por su silencioso letargo, es evocar y sentir en la quietud de los inertes paisajes la íntima vinculación del hombre al territorio.

Los caminos, hasta los más humildes, no se deben interpretar como hechos aislados.

Los caminos, hasta los más humildes, no se deben interpretar como hechos aislados, sino constitutivos de una malla que estructura los territorios según un modelo social y económico que ha sustentado durante siglos a las desaparecidas sociedades que nos antecedieron, de donde se deriva su identificación patrimonial y el compromiso de custodia y conservación como bien cultural. Sin embargo, no ha sido así, de forma generalizada la Administración y la sociedad civil, ha infravalorado su testimonio y dado sus preferencias a la monumentalidad arquitectónica como legado a conservar.





## Caminos de montaña en las tierras valencianas.

Vivimos un territorio de predominantes montañas y cursos fluviales hendidos en la aspereza de una difícil geografía. Desde la cumbre de cualquiera de nuestras montañas, la mirada se pierde en quebrados perfiles de lejanos horizontes azules, tierras elevadas y acusados desniveles, obstáculos naturales que han dificultado históricamente la apertura de una trama caminera, encajada en el corazón de las extensas serranías, y apta solamente para el tránsito de caballerías y el paso a pie. Nuestra variada orografía se inscribe en el ámbito de la baja y media montaña, espacios donde la presencia humana es indisociable del medio natural desde la más oscura noche del pasado, fusión de factores materializados en expresivos paisajes culturales que reflejan la vital relación con el entorno y la supervivencia, la lucha del hombre, muchas veces desproporcionada, por someter a la indómita naturaleza.

### El Senderismo.

Esta actividad nace como una forma del Excursionismo, y como tal, se inspira en la idealización de la naturaleza interiorizada a través de la magia de los caminos que nos adentran en la profundidad y misterio de los paisajes. Singularizado por su propia filosofía, marcaje sistematizado de fácil interpretación informativa e internacionalmente unificado, permite decidir un recorrido proporcional a nuestras condiciones físicas que no exige una previa formación y, la seguridad de no perderse, explican su espectacular desarrollo. Actividad unida a factores sociales de ocio y consumismo, mueve a miles de practicantes y que, más allá de una mera actividad lúdica y deportiva, facilita el conocimiento de nuestras señas de identidad y la estima del legado natural y cultural del desertizado interior, yacente en recónditos y entrañables paisajes. La fuerza con la que el término **Senderismo** se ha implantado entre las actividades de aire libre, lo identifica, de forma coloquial, como sinónimo de **Excursionismo**, pese a sus diferencias conceptuales.

La olvidada trama de viejos caminos, perdida su vital función como arterias del cuerpo social tras el colapso de las economías que durante siglos

sustentaron a las sociedades preindustriales, se revela como el soporte físico por excelencia del **Senderismo** responsable. Su utilización ha salvado de su inminente pérdida y dado vida a miles de kilómetros de viejos caminos de la Europa rural: agrupados y ordenados, los ha incorporado como bien público, favoreciendo el acceso menos agresivo del ciudadano a la fragilidad del medio natural. La red caminera, estructurada y dotada de información, vertebra el excursionismo y supone un recurso económico para el deprimido ámbito de las montañas como base complementaria de un Turismo sostenible, Turismo de naturaleza y viaje al pasado: los parques naturales, la piedra seca, pozos de nieve, masías, yacimientos prehistóricos, castillos, ermitas... El medio rural tiene en el Senderismo responsable su mayor aliado.

Todas las serranías de nuestras tierras albergan históricos caminos de gran belleza, verdaderas obras de ingeniería popular que daban servicio a extensas superficies de uso

Vivimos un territorio de predominantes montañas y cursos fluviales, hendidos en la aspereza de una difícil geografía

agrícola o ganadero; espectaculares caminos merecedores de la consideración cultural de salvaguarda que los preserve con una figura de protección oficial. La lista es larga, no cabe en la obligada brevedad de estas páginas.

Citamos a título personal tres caminos tan solo, excepcionales por sus características, relieve y estructura, fuertes desniveles y la magnificencia del paisaje en su entorno, testimonio material de la histórica superpoblación de la montaña mediterránea:

### El Camí de les Juvees, en Alicante.

Comunica las poblaciones de La Vall de Laguar con dos caseríos de su término, Les Cases de Dalt y Les Cases d'en Mig, cuyos inciertos orígenes, junto al camino, son probablemente moriscos.



Senda de Cavanilles, en Cortes de Pallás.

El largo camino circular, descubre en su tortuoso recorrido la oculta geografía del agua en sus más profundos cauces y atormentada morfología, el impresionante Barranc de l'Infern. Recorrido circular considerado como la máxima expresión del Senderismo Valenciano.

**El Camino de la Cortada (Senda de Cavanilles), en Valencia.**

Vertiginoso y difícil camino construido por la población morisca del lugar, de

comunicación y de servicio entre la población de Cortes de Pallás con la elevada planicie de la Muela de Cortes, para su aprovechamiento agrícola y ganadero, salvando la verticalidad de la escarpada montaña y sus acusados desniveles sobre el curso de Júcar. Camino histórico bien documentado por sus orígenes y que fue uno de los más dramáticos escenarios de la represión de los moriscos cuando fue decretada su expulsión.



## La Peregrinación de Les Useres a Sant Joan de Penyagolosa. Castellón.

Entre la multicolor vivacidad y variedad de los caminos, los hay nacidos de las creencias

autores, hunde sus raíces en los umbrales de la cristianización. En su conjunto, el peculiar legado cultural místico-religioso de los caminos de peregrinos, conforman una trama senderista cargada de simbolismo y evocación del pasado.



Peregrinación de Les Useres. Fotografía Tico Tico.

religiosas como escenario ritual de romerías, penitencia o de rogativa a santuarios interiores, para pedir a los santos de devoción popular, por la salud, la paz y la protección ante los rigores de la naturaleza, invocando al cielo la lluvia bienhechora. El que nos ocupa, declarado Bien de Interés Cultural (BIC), es, por sus características y ceremonial de su desarrollo hasta su término en el santuario de Sant Joan, un valioso testimonio de la permanencia popular durante siglos de la acendrada religiosidad medieval. En nuestra Comunidad estaban muy extendidas estas peregrinaciones: muchas se mantienen vivas, especialmente en Castellón, conservando con fidelidad la tradición material y oral, vestimenta, cánticos y rezos, e incierta cronología que, en algunos casos y según

### ■ TRADUCCIÓ DE JOAN ANDREU

#### **Els camins, valor patrimonial i memòria històrica.**

El llegat de la mil·lenària xarxa de camins tradicionals reflecteix en la seua funció i destinació les activitats i necessitats humanes en l'ocupació i vertebració dels territoris; expliquen el model de vida de societats extingides i, en la seua jerarquitzada configuració, s'inscriuen estèticament en els paisatges com a emotius testimoniatges de llargs processos històrics de la lluita de les societats preindustrials per convertir en territoris productius i habitables fins els més inhòspits llocs. Memòria de la gent que els va donar vida amb les seues fatigues, renúncies i esperances: peregrinar per

la seua silenciosa letargia és evocar i sentir en la quietud dels inerts paisatges l'íntima vinculació de l'home al territori.

Els camins, fins als més humils, no s'han d'interpretar com a fet aïllats.

Els camins, fins els més humils, no s'han d'interpretar com a fets aïllats, sinó com a constitutius d'una malla que estructura els territoris segons un model social i econòmic que ha sustentat durant segles les desaparegudes societats que ens van antecedir, d'on es deriva la seua identificació patrimonial i el compromís de custòdia i conservació com bé cultural. No obstant això, no ha sigut així, ja que de forma generalitzada l'Administració i la societat civil han infravalorat el seu testimoniatge i han donat les seues preferències a la monumentalitat arquitectònica com a llegat a conservar.

### Camins de muntanya en les terres valencianes.

Vivim en un territori de predominants muntanyes i cursos fluvials solcats en l'aspror d'una difícil geografia. Des del cim de qualsevol de les nostres muntanyes, la mirada es perd per trencats perfils de llunyans horitzons blaus, terres elevades i acusats desnivells, obstacles naturals que han dificultat històricament l'obertura d'una trama caminera, encaixada en el cor de les extenses regions muntanyenques i apta solament per al trànsit de cavalleries i el pas a peu. La nostra variada orografia s'inscriu en l'àmbit de la baixa i mitjana muntanya, espais on la presència humana és indissociable del medi natural des de la més fosca nit del passat, fusió de factors materialitzats en expressius paisatges culturals que reflecteixen la vital relació amb l'entorn i la supervivència, la lluita de l'home, moltes vegades desproporcionada, per sotmetre la indòmita naturalesa.

### El senderisme.

Aquesta activitat naix com una forma de l'excursionisme i, consegüentment, s'inspira en la idealització de la naturalesa interioritzada a través



Señalización GR 33. Camí dels Peregrins.



de la màgia dels camins que ens endinsen en la profunditat i misteri dels paisatges. Singularitzat per la seua pròpia filosofia, marcatge sistematitzat de fàcil interpretació informativa i internacionalment unificat, permet decidir un recorregut proporcional a les nostres condicions físiques que no exigeix una formació prèvia i la seguretat de no perdre's expliquen el seu espectacular desenvolupament. Activitat unida a factors socials d'oci i consumisme, mou milers de practicants que, més enllà d'una mera activitat lúdica i esportiva, facilita el coneixement dels nostres senyals d'identitat i l'estima del llegat natural i cultural del desertitzat interior, jacent en recòndits i entranyables paisatges. La força amb la qual el terme **senderisme** s'ha implantat entre les activitats d'aire lliure, l'identifica, de manera col·loquial, com a sinònim d'**excursionisme**, malgrat les seues diferències conceptuals.

Vivim en un territori de predominants muntanyes i cursos fluvials solcats en l'aspror d'una difícil geografia.

L'oblidada trama de vells camins, perduda la seua vital funció com a artèries del cos social després del col·lapse de les economies que durant segles van sustentar les societats preindustrials, es revela com el suport físic per excel·lència del **senderisme** responsable. La seua utilització ha salvat de la seua imminent pèrdua i ha donat vida a milers de quilòmetres de vells camins de l'Europa rural: agrupats i ordenats, els ha incorporats com bé públic, afavorint l'accés menys agressiu del ciutadà a la fragilitat del medi natural. La xarxa caminera, estructurada i dotada d'informació, vertebrava l'excursionisme i suposa un recurs econòmic per al deprimint àmbit de les muntanyes com a base complementària d'un turisme sostenible, turisme de naturalesa i viatge al passat: els parcs naturals, la pedra seca, els pous de neu, les masies, els jaciments prehistòrics, els castells, les ermites... El medi rural té en el senderisme responsable el seu major aliat.

Totes les regions muntanyenques de les nostres terres alberguen històrics camins de gran bellesa, vertaderes obres d'enginyeria popular que donaven

servei a extenses superfícies d'ús agrícola o ramader, espectaculars camins mereixedors de la consideració cultural de salvaguarda que els preserve amb un figura de protecció oficial. La llista és llarga, no cap en l'obligada brevetat d'aquestes pàgines. Citem a títol personal tres camins tan sols, excepcionals per les seues característiques, relleu i estructura, forts desnivells i la magnificència del



paisatge en el seu entorn, testimoniatge material de la històrica superpoblació de la muntanya mediterrània:

### El camí de les Juvees, a Alacant.

Comunica les poblacions de la Vall de Laguar amb dos masades del seu terme, les Cases de Dalt i les Cases d'Enmig, els incerts orígens de les quals, al costat del camí, són probablement moriscos. El llarg camí circular descobreix en el seu tortuós recorregut l'oculta geografia de l'aigua en els seus més profunds llits i turmentada morfologia: l'impressionant barranc de l'Infern. Aquest recorregut circular està considerat com la màxima expressió del senderisme valencià.

### **El camí de la Tallada (Senda de Cavanilles), a València.**

Vertiginós i difícil camí construït per la població morisca del lloc, de comunicació i de servei entre la població de Cortes de Pallás amb l'elevada planícia de la mola de Cortes, per al seu aprofitament agrícola i ramader, salvant la

El que ens ocupa, declarat *Bé*

*d'Interés Cultural* (BIC) és, per les seues característiques i cerimonial del seu desenvolupament fins al final al santuari de Sant Joan, un valuós testimoni de la permanència popular durant segles de la purificada religiositat medieval.



El camí de les Juvees. Foto: Luís Alfonso García Aragones

verticalitat de l'escarpada muntanya i els seus acusats desnivells sobre el curs del Xúquer. Camí històric ben documentat pels seus orígens i que va ser un dels més dramàtics escenaris de la repressió dels moriscos quan en va ser decretada l'expulsió.

### **La peregrinació de les Useres a Sant Joan de Penyagolosa, a Castelló.**

Entre la multicolor vivacitat i varietat dels camins, n'hi ha de nascuts de les creences religioses com a escenari ritual de romiatges, penitència o de rogació a santuaris interiors, per a demanar als sants de devoció popular per la salut, la pau i la protecció davant els rigors de la naturalesa, invocant al cel la pluja benefactora.

A la nostra Comunitat estaven molt esteses aquestes peregrinacions: moltes es mantenen vives, especialment a les comarques de Castelló, conservant amb fidelitat la tradició material i oral, vestimenta, càntics i resos, i incerta cronologia que, en alguns casos i segons autors, afoa les seues arrels en els llinars de la cristianització. En el seu conjunt, el peculiar llegat cultural misticoreligiós dels camins de pelegrins, conformen una trama senderista carregada de simbolisme i evocació del passat.



■ PAU FUSTER PUIG, SOCI DEL PROJECTE  
EDITORIAL D'EL TOSSAL CARTOGRAFIES.

# Senderisme conscient

ALTRA FORMA DE CAMINAR  
PER LA MUNTANYA



Ara que està tan d'actualitat allò del desenvolupament personal i viure plenament de forma conscient, i si el senderisme és part de la teua vida, t'has plantejat si realment camines per senders de forma conscient o simplement et limites a seguir la pista (o track) del GPS per no perdre't i prou?

**MÉS ENLLÀ DE GAUDIR D'UNA RUTA** a peu per la natura, que no és poc, en aquest article vull posar en valor un senderisme conscient, un senderisme que siga capaç d'unir els sentits i el coneixement en una altra forma de caminar per la muntanya: amb mapes excursionistes plens de continguts patrimonials i amb una rigorosa recollida de topònims que ens parlen d'allò viscut a eixes terres que navegues.

Així que, de forma molt senzilla i perquè resulte fàcil de comprendre, podríem dir que la toponímia és el bateig dels diversos elements geogràfics. A qualsevol territori humanitzat, tot ha estat batejat. I les nostres muntanyes, no ho són menys. És veritat que no tenim unes altituds, una geomorfologia o un clima extrem de grans cadenes muntanyoses com els Pirineus o els Alps, però precisament això ha permès que la població no es concentrara solament als pobles, sinó que també es repartira de forma dispersa per tot el territori: masos, alqueries, corrals, cases, casetes... Aquest territori humanitzat durant segles, tot i l'abandonament que patim actualment, ens ha deixat un rastre riquíssim d'elements patrimonials –batejats, per descomptat– per tal que aquests pobladors subsistiren en un medi hostil: moldre el blat als molins fariners, traure aigua de fonts, pous o sènies, fer calç als forns de calç, carbó a les carboneres...

Sense la tecnologia dels telèfons mòbils o els GPS, antigament la gent quedava a la *font de l'Arrufada*, per a fer un mosset; guardaven al

corral del Garra a boqueta nit o portaven el matxo a la sènia de Col per a traure aigua i poder regar els bancals del tio Roig o l'horta del clot de Sidro. Per a anar a la *font de l'Arrufada* calia vorejar la Roca del Balaguer i accedir a la mola, pel *pujador dels Gegants*. "Allà ens vorem quan el sol toque la roca del *Migdia*, i dinarem". I així tot.

## “Antigamente la gent quedaba a la font de l'Arrufada per a fer “un mosset””

Per tot això ens cal no sols un track que ens guie, sinó un bon mapa que continga un treball rigorós de toponímia, que ens parles d'aquelles persones que van habitar eixe territori per on hui has planificat una ruta. Una toponímia que ens parles de les formes predominants del relleu: *tossals i moles? serres i pics? comes i alters? cañadas y cerros?* Una toponímia que ens parles d'aquella gent que va transformar el territori on va viure. Una toponímia fidel i respectuosa amb els diferents parlars de cada zona.

Viure de forma conscient i, per tant, practicar el senderisme conscient, sense limitar-nos a seguir una línia al GPS com si fórem morts vivents navegant per eixos, també, morts mons rurals, no dibuixen un panorama molt encoratjador. Farem esport, estarem contents. D'acord. Però anem més enllà, siguem conscients de tots eixos elements patrimonials en risc de desaparició, fem un homenatge a la gent que els ha batejat. Contemplem sense pressa un forn de calç i pensem tota la feïnada que comportava. Aturem-nos tot el temps que ens calga a l'abeurador d'una font, pensem com de lluny està del mas més pròxim.

En definitiva, fer senderisme de forma conscient ens ajudarà al nostre creixement personal i ens sensibilitzarà amb un món rural del qual provenim la majoria. Una societat avançada es recolza sobre el coneixement, i conèixer és respectar. No pots respectar allò que no coneixes i per tot açò vos anime a fer una bona planificació de la vostra ruta no solament amb el suport de la necessària tecnologia, sinó que

Si tenim un mapa que parles de rochas, tozales, collaus o *piedras royas* (costeres, tossals, colls o pedres roges en aragonés), ens trobarem en una zona del País Valencià de repoblació aragonesa:



Fig. 1.1: Aras de los Olmos. Mapa Alto Turia Norte



Fig. 1.2: Tuéjar. Mapa Alto Turia Sur



Fig. 1.3: Villahermosa del Río. Mapa Puertomingalvo

*Si un mapa habla de rochas, tozales, collados o piedras royas (costeras, collados, cuellos o pedras rojas en aragonés), nos encontramos en una zona del País Valencià de repoblación aragonesa: Fig. 1.1 / Fig. 1.2 / Fig. 1.3*



Si per contra tenim un mapa amb topònims com ara cerros i cañadas, ens trobarem en una part de parla castellana:



Fig. 2.1: Utiel. Mapa Alto Turia Sur

*Si por el contrario tenemos un mapa con topónimos como cerros y cañadas, nos encontramos en una zona de habla castellana.*

I si llegim en un mapa topònims amb l'article "lo" (los Camps, lo Cogulló, los Boverals, lo Serrall), sabrem de seguida que ens trobem a les terres del nord de Castelló:



Fig. 3.1: la Pobla de Benifassà. Mapa La Tinença de Benifassà

*Y si leemos en un mapa topónimos con el artículo "lo" (los Camps, lo Cogulló, los Boverals, lo Serrall), sabremos enseguida que nos encontramos en las tierras del norte de Castelló.*

#### Cartografia citada a les imatges d'aquest article:

- Alto Turia. el Tossal Cartografies, edició 2018.
- Puertomingalvo. La Peñagolosa Aragonesa. el Tossal Cartografies, edició 2018.
- La Tinença de Benifassà. el Tossal Cartografies, edició 2017.

també vos anime a afegir-hi la ferramenta per excel·lència del coneixement del territori: un bon mapa excursionista en paper.

D'acord, també es pot i convé usar un GPS, açò no és tracta d'una lluita de la tecnologia contra el paper imprès. Es tracta de sumar. No sols seguir una línia en una pantalla o seguir uns senyals pintats a les roques de PR o GR, sinó de navegar de forma conscient amb els ulls, el cor i la ment ben oberta i en el moment present, fixant-nos a cada pas si allà feia calç el tio *Vicent el Roget* o si més enllà guardava el ramat el tio *Quique la Quina*.

## ■ TRADUCCIÓ ANA OLMOS

### Senderismo consciente

**AHORA QUE ESTÁ TAN DE ACTUALIDAD** eso del desarrollo personal y vivir plenamente de forma consciente, y si el senderismo es parte de tu vida, ¿te has planteado si realmente andas por senderos de forma consciente o simplemente te limitas a seguir la pista (o track) del GPS para no perderte y nada más?

Más allá de disfrutar de una ruta a pie por la naturaleza, que no es poco, en este artículo quiero poner en valor un senderismo consciente, un senderismo que sea capaz de unir los sentidos y el conocimiento en otra forma de andar por la montaña: con mapas excursionistas llenos de contenidos patrimoniales y con una rigurosa recogida de topónimos que nos hablan de aquello vivido en esas tierras que navegas.

Así que, de forma muy sencilla y para que resulte fácil de comprender, podríamos decir que la toponimia es el bautizo de los elementos geográficos. En cualquier territorio humanizado, todo ha sido bautizado. Y nuestras montañas, no lo son menos. Es verdad que no tenemos unas altitudes, una geomorfología o un clima extremo de grandes cadenas montañosas como los Pirineos o los Alpes, pero precisamente esto ha permitido que la población no se concentrara solo en los pueblos, sino que también se repartiera de forma dispersa por todo el territorio: cortijos, alquerías, corrales, casas, casetas... Este territorio humanizado durante siglos, pese al abandono que sufrimos actualmente, nos ha dejado un rastro riquísimo de elementos patrimoniales –bautizados, por supuesto– para que estos

pobladores subsistieran en un medio hostil: moler el trigo en los molinos harineros, sacar agua de fuentes, pozos o norias, hacer cal en los hornos de cal, carbón en las carboneras...

## Sin la tecnología de los teléfonos móviles, antiguamente la gente quedaba en la Font de l'Arrufada, para comer algo

Sin la tecnología de los teléfonos móviles o los GPS, antiguamente la gente quedaba en la *Font de l'Arrufada*, para comer algo; esperaban en el corral del Garra al atardecer o llevaban al macho a la noria de Col para sacar agua y poder regar los bancales del tío Roig o la huerta del hoyo de Sidro. Para ir a la *Font de l'Arrufada* había que bordear la roca del Balaguer y acceder a la mola, por el *pujador dels Gegants*. "Allí nos vemos cuando el sol toque la roca del *Migdia*, y comeremos". Y así todo.

Por todo esto nos hace falta no solo un track que nos guíe, sino un buen mapa que contenga un trabajo riguroso de toponimia, que nos hable de aquellas personas que habitaron ese territorio por donde hoy has planificado una ruta. Una toponimia que nos hable de las formas predominantes del relieve: ¿*tossals* y *moles*? ¿*serres* y *pics*? ¿*comes* i *alters*? ¿*cañadas* y *cerros*? Una toponimia que nos hable de aquella gente que transformó el territorio donde vivió. Una toponimia fiel y respetuosa con las diferentes hablas de cada zona.

Vivir de forma consciente y, por lo tanto, practicar

el senderismo consciente, sin limitarnos a seguir una línea al GPS como si fuéramos muertos vivientes navegante por esos, también, muertos mundos rurales, no dibujan un panorama muy alentador. Haremos deporte, estaremos contentos. De acuerdo. Pero vamos más allá, seamos conscientes de todos esos elementos patrimoniales en riesgo de desaparición, hagamos un homenaje a la gente que los ha bautizado. Contemplemos sin prisa un horno de cal y pensemos en el gran trabajo que comportaba. Parémonos todo el tiempo que haga falta en el abrevadero de una fuente, pensemos cómo de lejos está del cortijo más próximo.

En definitiva, hacer senderismo de forma consciente nos ayudará en nuestro crecimiento personal y nos sensibilizará con un mundo rural del cual provenimos la mayoría. Una sociedad avanzada, se apoya, sobre el conocimiento, y conocer es respetar. No puedes respetar aquello que no conoces y por todo esto os animo a hacer una buena planificación de vuestra ruta no solo con el apoyo de la necesaria tecnología, sino que también os animo a añadir la herramienta por excelencia del conocimiento del territorio: un buen mapa excursionista en papel.

De acuerdo, también se puede y conviene usar un GPS, esto no se trata de una lucha de la tecnología contra el papel imprimido. Se trata de sumar. No solo seguir una línea en una pantalla o seguir unas señales pintadas en las rocas de PR o GR, sino de navegar de forma consciente con los ojos, el corazón y la mente muy abierta y en el momento presente, fijándonos a cada paso si allá hacía cal el tío *Vicent el Roget* o si más allá guardaba el ganado el tío *Quique la Quina*.

## Editorials de mapes excursionistes a l'àmbit valencià



### El Tossal Cartografies

965 54 74 05 · 606 835 228  
[info@eltossalcartografies.com](mailto:info@eltossalcartografies.com)  
[www.eltossalcartografies.com](http://www.eltossalcartografies.com)



### Editorial Alpina

938 79 50 83  
[alpina@editorialalpina.com](mailto:alpina@editorialalpina.com)  
[www.editorialalpina.com](http://www.editorialalpina.com)



### Editorial Piolet

934 39 98 60 · 656 910 196  
[info@editorialpiolet.com](mailto:info@editorialpiolet.com) [www.editorialpiolet.com](http://www.editorialpiolet.com)



■ PEP SEGURA (1955) FEMECCV. SCOUT I FORMADOR DAT. DIPLOMA SUPERIOR DE MUNTANYA EMMOE.

# Joventut i excursionisme

**Selena, Jaume, Leonardo, Inés, Jordi i Ethan** són scouts, joves adolescents del grup XV IMPEESA Mislata, de la Federació d'Escouts Valencians que, segons les previsions, passaran al CLAN de ROVERS (de 16 a 21 anys) durant el seu campament d'estiu el 2019.

**INGRESSAREN AL NOSTRE GRUP** amb set i huit anys i han crescut junts tot participant de manera regular en les activitats pròpies dels *scouts*. Ara, perfectament integrats en el "Gran joc de la natura" que l'escultisme proposa com a model educatiu integral, estan a punt de passar a l'etapa que culminarà per a cada un d'ells aquest procés.

Amb el creixement d'aquestes personetes en un context segur, la participació familiar i els avantatges indiscutibles del *learning by doing*, abandonaran de seguida la petja que els ha permés –seguits de prop i discretament pels seus monitors– guiar i conduir companyes i companys en activitats de tota mena, moltes en el medi natural, i provar-se dins del model bàsic de lideratge: la colla o conlloga d'amigues i amics.

En quatre o cinc anys avenir deixaran el nostre grup; és el temps que ens queda per completar la tasca en aquest sender ben trillat cap a la primera maduresa. El paquet de propostes encara per fer a partir d'ara hi inclou essencialment treballar l'EMPRESA (vegeu DNV, DIEC o DRAE.), primer en equips i individualment després.

Un mínim d'història: un dels fundadors del Centre Excursionista de València (CEV) **Emili Beüt i Belenguer** (1902-1993) fou durant quasi tres dècades cap de les tropes *scouts* de

València, impulsor també dels *boy scouts* del País Valencià i membre del grup directiu de la Federació Ibèrica d'Escultisme que integrava els *scouts* de Catalunya i del País Valencià.



Emili Beüt i Belenguer (1902-1993).



Grup scout al medi natural..

Bé, doncs ara aquests joves cauran de manera natural en el gust i la pràctica de l'excursionisme amb amitats i famílies; despassaran dia a dia noves aventures i continuaran la feina de les generacions anteriors per conèixer territoris, aprendre i gaudir de noves experiències..., però no sols això.

La pràctica esportiva –moure's per la muntanya, per relleus complicats i ambients de vegades extrems– exigeix el domini gradual de tècniques precises como ara l'escalada, l'esquí, l'espeleologia, el barranquisme..., de manera que dissenyar “empreses” i fer-les no passe per assumir riscos excessius o comprometre la integritat física i el benestar dels participants.

De la grimpada assegurada a les vies de dificultat considerable, del rocòdrom esportiu a l'adherència, superació, oposició, pèndul..., en parets de roca infinita (i quines i quantes classes de roca, de neu i gel, de glaceres i tempestes, amb un temps i una distància

ineludibles, tat?). Del nuc UIAA (ballestrinca mitjà) al pegament i les foques en *skimo* més encara. De les tècniques de progressió amb piolet i grampons fins al trànsit feiner en vertical, a colps de prúsics per cordes fixes també i, tot plegat, una bona farga per créixer en valors; no acabariem...

La pràctica esportiva exigeix el domini gradual de tècniques precises como ara l'escalada, l'esquí, l'espeleologia, el barranquisme...

La **FEMECV** i la **Federació d'Scouts Valencians** (FSV-ASDE) signaren recentment un conveni de col·laboració que considerem cabdal sense embuts i per ambdues parts, ja que implica poder adaptar-nos –com a organitzacions– als nous corrents d'oci i temps lliure d'una banda i a la pràctica



esportiva considerada de risc per l'altra, amb garanties plenes per als nostres joves.

Aprofitar les sinergies i trets comuns per tal d'ampliar i fer més atractiva la nostra oferta conjunta va ser el punt de partida per a confeccionar nítidament i mútua un esquema eficient de cooperació progressiva, perfectible i avaluable, d'acord amb els termes del conveni signat.

#### ■ TRADUCCIÓ ANA OLMOS

### Juventud y excursionismo

**Selena, Jaume, Leonardo, Inés, Jordi y Ethan** son scouts, jóvenes adolescentes del grupo XV IMPEESA Mislata, de la Federación de Scouts Valencianos que, según las previsiones, pasarán al CLAN de ROVERS (de 16 a 21 años) durante su campamento de verano el 2019.

Ingresaron en nuestro grupo con siete y ocho años y han crecido juntos participando de manera regular en las actividades propias de los scouts. Ahora, perfectamente integrados en el "Gran juego de la naturaleza" que el escultismo propone como modelo educativo integral, están a punto de pasar a la etapa que culminará para cada uno de ellos este proceso.

Con el crecimiento de estas personitas en un contexto seguro, la participación familiar y las ventajas indiscutibles del *learning by doing*, abandonarán enseguida el paso que los ha permitido –seguidos de cerca y discretamente por sus monitores– guiar y conducir compañeras y compañeros en actividades de todo tipo, muchas en el medio natural, y probarse dentro del modelo básico de liderazgo: la pandilla de amigas y amigos.

En cuatro o cinco años dejarán nuestro grupo; es el tiempo que nos queda para completar la tarea en este sendero muy trillado hacia la primera madurez. El paquete de propuestas todavía para hacer a partir de ahora incluye esencialmente trabajar la EMPRESA (ved DNV, DIEC o DRAE.), primero en equipos e individualmente después.

Un mínimo de historia: uno de los fundadores del

Centro Excursionista de València (CEV **Emili Beüt y Belenguer** (1902-1993) fue durante casi tres décadas jefe de las tropas scouts de Valencia, impulsor también de los boy scouts del País Valenciano y miembro del grupo directivo de la Federación Ibérica de Escultismo que integraba los scouts de Cataluña y del País Valenciano.

“La práctica deportiva exige el dominio gradual de técnicas precisas, como por ejemplo la escalada, el esquí, la espeleología, el barranquismo....”

Bien, pues ahora estos jóvenes caerán de manera natural en el gusto y la práctica del excursionismo con amistades y familias; superarán día a día nuevas aventuras y continuarán el trabajo de las generaciones anteriores para conocer territorios,



aprender y disfrutar de nuevas experiencias..., pero no solo eso.

La práctica deportiva –moverse por la montaña, por relieves complicados y ambientes a veces extremos– exige el dominio gradual de técnicas precisas, como por ejemplo la escalada, el esquí, la espeleología, el barranquismo..., de forma que diseñar “empresas” y hacerlas no pase por asumir riesgos excesivos o comprometer la integridad física y el bienestar de los participantes.

De la trepada asegurada a las vías de dificultad considerable, del rocódromo deportivo a la adherencia, superación, oposición, péndulo..., en paredes de roca infinita (y qué y cuántas clases de roca, de nieve y hielo, de glaciares y tormentas, con un tiempo y una distancia ineludibles, ¿verdad?). Del nudo UIAA (ballestrinque mediano) al pegamento y las focas en skimo más aún. De las técnicas de progresión

con piolet y crampones hasta el tráfico laborable en vertical, a golpes de prúsicos por cuerdas fijas también y, además, una buena forja para crecer en valores; no acabaríamos...

La **FEMECV** y la **Federación de Scouts Valencianos** (FSV-ASDE) firmaron recientemente un convenio de colaboración que consideramos capital sin tapujos y por ambas partes, puesto que implica poder adaptarnos –como organizaciones– a las nuevas corrientes de ocio y tiempo libre por un lado y a la práctica deportiva considerada de riesgo por la otra, con plenas garantías para nuestros jóvenes.

Aprovechar las sinergias y rasgos comunes para ampliar y hacer más atractiva nuestra oferta conjunta fue el punto de partida para añadir nítida y mutuamente un esquema eficiente de cooperación progresiva, perfectible y evaluable, de acuerdo con los términos del convenio firmado.





■ JOSÉ IGNACIO AMAT · DIR. DE LA EVAM LCDO. EN EDUCACIÓN FÍSICA TÉCNICO DEPORTIVO EN DEPORTES DE MONTAÑA Y ESCALADA

# ¿Qué es la Escuela Valenciana de Alta Montaña?

FORMACIÓN Y MONTAÑA



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

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

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

Los docentes de nuestros cursos son, en todos los casos, técnicos deportivos en activo y/o expertos en las materias que se imparten.

Los cursos **EVAM** son certificados por la **Federación de Deportes de Montaña y Escalada de la Comunidad valenciana** y de la española, además son convalidados por la **Generalitat Valenciana** ya que en la Ley 2/2011, de 22 de marzo, de la Generalitat, del Deporte y la Actividad Física de, las federaciones deportivas tienen capacidad para programar y organizar la formación de las modalidades deportivas que regulen sus estatutos, al margen de las titulaciones oficiales



Prácticas EVAM, simulacro de búsqueda y rescate bajo alud. deportivas que son de régimen académico.

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

Su objetivo es desarrollar los conocimientos necesarios para tomar decisiones, planificar ascensiones, escaladas o rutas de todo tipo según las posibilidades y condiciones personales,

seleccionar el material adecuado, detectar los posibles peligros y actuar adecuadamente para mitigar el riesgo.

La EVAM tiene programados los cursos de manera progresiva. adaptándose así al nivel del alumno según su experiencia.

La EVAM tiene programados los cursos de manera progresiva. adaptándose así al nivel del alumno según su experiencia.

Desde la iniciación al perfeccionamiento o planteando monográficos según las necesidades del deportista. Todos los cursos son casi íntegramente prácticos, aunque en el caso de los de fin de semana pueden contener horas teóricas (presenciales o no presenciales).

Como apoyo documental se utilizan manuales y apuntes desarrollados por la EVAM en formato informático y libros de reciente publicación.

■ **TRADUCCIÓ JOAN ANDREU**

### Què és l'Escola Valenciana d'Alta Muntanya?

Dins de la **Federació d'Esports de Muntanya i Escalada de la Comunitat Valenciana** és l'òrgan que desenvolupa i coordina la formació, sota les sigles d'**EVAM**.

S'ocupa de la docència dels esports de muntanya, com ara el muntanyisme, l'escalada, el senderisme, l'esquí de muntanya, l'alpinisme, el descens de barrancs, les vies ferrades, l'excursionisme, l'orientació de muntanya, la marxa nòrdica i altres continguts relacionats amb aquests esports.

La finalitat de l'**EVAM** és la promoció esportiva, des de la docència, en les diferents modalitats de les activitats esportives de muntanya; també preveu el desenvolupament dels cursos de monitors voluntaris de club, la col·laboració amb la Conselleria en la formació de tècnics esportius, així com la formació específica dins de l'àmbit de la



mntanya i les seues competències.

L'EVAM té programats els cursos de manera progressiva perquè s'adapten al nivell de l'alumne segons la seua experiència.

Els docents dels nostres cursos són, en tots els casos, tècnics esportius en actiu i/o experts en les matèries que s'imparteixen.

Els cursos **EVAM** són certificats per la **Federació d'Esports de Muntanya i Escalada de la Comunitat**

mntanya o als esportistes ja iniciats, siga com siga el seu nivell, que tinguen interès a millorar en alguna modalitat esportiva.

El seu objectiu és desenvolupar els coneixements necessaris per a prendre decisions, planificar les ascensions, escalades o rutes de tota mena segons les possibilitats i condicions personals, seleccionar el material adequat i destriar els possibles perills actuant-hi per a mitigar-ne el risc.

L'EVAM té programats els cursos de manera progressiva perquè s'adapten al nivell de l'alumne segons la seua experiència.

Des de la iniciació al perfeccionament o plantejant monogràfics segons necessitats de l'esportista.



José Ignacio Amat, Director de la EVAM.

**valenciana** i de l'espanyola, i a més són convalidats per la **Generalitat Valenciana**, ja que en la Llei 2/2011, de 22 de març, de la Generalitat, de l'esport i l'activitat física, les federacions esportives tenen capacitat per a programar i organitzar la formació de les modalitats esportives que regulen els seus estatuts, al marge de les titulacions oficials esportives que són de règim acadèmic.

Els cursos estan dirigits a aquelles persones que vulguen iniciar-se en el món dels esports de

Tots els cursos són quasi íntegrament pràctics, encara que el cas dels de cap de setmana poden contindre hores teòriques (presencials o no presencials).

Com a suport documental s'utilitzen manuals/ anotacions desenvolupades per l'EVAM en formats informàtics sempre que siga possible; per a aquesta fi també s'utilitzen llibres de recent publicació.





Práctica de autorescate en vía ferrata.



# Organigrama de las líneas formativas de la EVAM

La Escuela Valenciana de Alta Montaña tiene cuatro líneas formativas que incluyen las titulaciones federativas, la formación de deportistas, la formación continua y las titulaciones oficiales

## Organigrama de les línies formatives de l'EVAM

L'Escola Valenciana d'Alta Muntanya té quatre línies formatives que inclouen les titulacions federatives, la formació d'esportistes, la formació contínua i les titulacions oficials.

### Titulaciones Federativas

#### Objetivos

- Crear deportistas capaces de dirigir y entrenar a otros, así como gestionar y organizar actividades de montaña.
- Arbitrar competiciones y homologar senderos.

#### Objectius

- Crear esportistes capaços de dirigir i entrenar a altres, així com gestionar i organitzar activitats de muntanya.
- Arbitrar competicions i homologar sendes.

### Titulacions Federatives

#### Tipo de título

- Monitores voluntarios de clubes, especialidades en: montañismo, escalada, descenso de barrancos y alpinismo.
- Árbitros deportivos de escalada, marcha nórdica y carreras por montaña.
- Técnicos de senderos.
- Técnicos deportivos de marcha nórdica.
- Entrenador en carreras por montaña.

#### Tipus de Títol

- Monitores voluntarios de clubes, especialidades en: montañismo, escalada, descenso de barrancos y alpinismo.
- Árbitros deportivos de escalada, marcha nórdica y carreras por montaña.
- Técnicos de senderos.
- Técnicos deportivos de marcha nórdica.
- Entrenador en carreras por montaña.

#### Dirigida a

- Personas con experiencia en el deporte que quieren adquirir conocimientos y habilidades de gestión de seguridad y liderazgo, así como para el arbitraje.

#### Dirigida a

- Persones amb experiència en l'esport que volen adquirir coneixements i habilitats de gestió de seguretat i lideratge, així com per a l'arbitratge.

### Formación de Deportistas

#### Objetivo

Enseñar las técnicas de progresión y aseguramiento, así como habilidades físicas de los deportes de montaña y escalada desde la perspectiva de la práctica eficiente y segura.

#### Objectiu

Ensenyar les tècniques de progressió i assegurament, així com habilitats físiques dels esports de muntanya i escalada des de la perspectiva de la pràctica eficient i segura.

#### Clases de cursos

- Nivel I : Iniciación.
- Nivel II : Perfeccionamientos, Seguridad Autorrescate y Monográficos expertos.

#### Clases de cursos

- Nivell I : Iniciació.
- Nivell II : Perfeccionaments, Seguretat Autorrescat i Monogràfics experts.

#### Modalidades deportivas

Montañismo, Escalada, Vías ferratas, Descenso de barrancos, Alpinismo, Esquí de montaña, Marcha Nórdica.

En la mayoría de modalidades se contemplan submodalidades para una mejor programación de los cursos.

#### Modalitats esportives

Montañismo, Escalada, Vías ferratas, Descenso de barrancos, Alpinismo, Esquí de montaña, Marcha Nórdica.

En la mayoría de modalidades se contemplan submodalidades para una mejor programación de los cursos.



## Titulaciones oficiales

### Objetivo

- Desarrollar los técnicos deportivos de la montaña y escalada, regulados por el Real Decreto 318/200

### Objectiu

- Desenrotllar els tècnics esportius de la muntanya i escalada, regulats pel Reial Decret 318/200

### Especialidades de los técnicos deportivos

- Media Montaña.
- Descenso de barrancos.
- Escalada.
- Alta Montaña.

### Especialitats dels tècnics esportius

- Mitja Muntanya.
- Descens de barrancs.
- Escalada.
- Alta Muntanya.

### Dirigida a

- Formación de nuevos técnicos deportivos o a los ya existentes que quieran ampliar sus capacitaciones.

### Dirigida a

- Formació de nous tècnics esportius o als ja existents que vullguen ampliar les seues capacitacions.

## Formación Continua

### Objetivo

- Implementar habilidades y técnicas propias del ámbito de la montaña y de la escalada en su aplicación directa en el mundo profesional y deportivo.

### Objectiu

- Implementar habilitats i tècniques pròpies de l'àmbit de la muntanya i de l'escalada en la seua aplicació directa en el món professional i esportiu.

### Tipos de cursos

- Prevención de riesgos y seguridad en el medio de la montaña.
- Reciclajes y optimización.
- Turismo activo.
- Rescate vertical.
- Técnicas de trabajos en altura con cuerdas.

### Tipus de cursos

- Prevenció de riscos i seguretat en el mig de la muntanya.
- Reciclatges i optimització.
- Turisme actiu.
- Rescat vertical.
- Tècniques de treballs en altura amb cordes.

### Dirigida a

- Técnicos deportivos.
- Monitores.
- Deportistas expertos.
- Técnicos de senderos.
- Árbitros.
- Sectores profesionales de la montaña.

### Dirigida a

- Tècnics esportius.
- Monitors.
- Esportistes experts.
- Tècnics de sendes.
- Àrbitres.
- Sectors professionals de la muntanya.

Consulta toda la oferta formativa en la web  
 Consulta tota l'oferta formativa en la web  
[www.femecv/evam/cursos](http://www.femecv/evam/cursos)





■ MARIANO MORENO · SELECCIONADOR MARCHA NÓRDICA FEME CV

# Competición y Marcha Nórdica.

LA MARCHA NÓRDICA EN COMPETICION, NO ES UN PASO CON BASTONES



Hace casi diez años me enfrenté, como competidor, a una de las primeras pruebas organizadas en España. Hacía poco que había empezado a enseñar marcha nórdica o lo que entonces se llamaba Nordic Walking, ya que no había dado tiempo ni a encontrar una traducción apropiada.

**¿QUÉ ME IMPULSÓ A ELLO?** Pues simplemente considerar que aquella actividad física que tantos relacionaban con el bienestar y la salud, que había evolucionado de algunas formas de entrenamiento de los deportistas de esquí de fondo, podía aportar a los amantes de la práctica competitiva un nuevo escenario. Un escenario con todos los elementos positivos que la competición deportiva puede ofrecer. La experiencia fue tan dolorosa físicamente y satisfactoria anímicamente, que decidí continuar ligado a la competición, de una forma u otra.

Cinco años tardó la *marcha nórdica* en hacerse adulta, un lento camino para conseguir introducir en la concepción de aquel *Nordic Walking* saludable otra manera de practicarlo, la marcha nórdica competitiva.

Una modalidad denostada por algunos y por diversas razones, pero que irremediamente debía hacerse paso hasta conseguir su lugar entre los deportes competitivos. Unos cuantos “locos” pasamos por esa la época, la de “colarnos” en medias maratones, hasta poder participar media docena, por aquello de la moda.

De ahí, poco a poco, se llegó a las primeras pruebas específicas, con poco más de treinta competidores, sin árbitros o si nos tocaba hacer ese papel éramos más consejeros que castigadores. Con unas reglas de cuatro líneas consensuadas mirando lo que otros hacían en el extranjero. Sin apoyos institucionales y con un considerable sacrificio económico y de tiempo de los osados organizadores. La inclusión en la FEDME en el 2015, ya como modalidad deportiva,

postura sea correcta, su velocidad aumente y su percepción de esfuerzo disminuya. Por todo ello enseguida uno se “engancha” a los bastones y los echa de menos cada vez que sale a caminar.

¿Pero cómo los competidores deciden incorporarse a este deporte? El ser humano es competitivo por naturaleza y en esta actividad no podía ser de otro modo. Muchos han sido personas que notan como cada vez caminan



Diferentes tipos de terreno a los que enfrentarse. Sta. Ana la Real. Año 2019.

marcó un antes y un después en este, ahora sí, deporte como cualquier otro.

### LA MARCHA NÓRDICA ENGANCHA

Si, para los practicantes de marcha nórdica, tanto de paseo como en su modalidad saludable, el ir ligados a unos bastones supone una diferencia importante. El que lo prueba repite, ya que percibe como el adecuado impulso que le añaden los bastones a su caminata hace que su

más rápido, haciendo uso de los bastones y no dudan en probar. Otros deportistas, son procedentes de deportes más lesivos, como la carrera y ven en este deporte el modo de continuar disfrutando de la competición sin que sus articulaciones sufran tanto. Existen multitud de motivos por los que animarse a competir y salir de la zona de confort. Sobre todo en un deporte, de bajo impacto articular y donde la edad no supone un hándicap. De hecho podríamos decir que, actualmente, la mayoría



de los competidores son mayores de 40 años. Aunque esto es algo que irá cambiando y vamos notando, cada vez más, la incorporación de deportistas jóvenes a las pruebas.

## LA PREPARACION DE UN COMPETIDOR EN MARCHA NÓRDICA

En mi relación con este deporte, consideré que el dedicarme al arbitraje era un modo de continuar relacionado con el mundo competitivo, de ahí que conseguí ser arbitro FEDME, y juzgar a mis antiguos compañeros de competición, la óptica es diferente desde luego.

Pero la oportunidad que me ofreció la FEMECV de ser el seleccionador del equipo de la Comunidad este 2019, me planteó un reto más. El reto de colaborar en lo posible a que los deportistas consiguieran mejorar su rendimiento en competición.

## A una gran mayoría les falta añadir la correcta consecución técnica.

Sin embargo, he ido viendo durante estos años como algunos, y no solo en otras federaciones deportivas, sino en nuestra propia Federación de montaña, consideran esto de la marcha nórdica como un paseo con "palos" y nada más alejado de la realidad.

Los bastones son un gran elemento de ayuda, también para los senderistas, es innegable. Pero a una gran mayoría les falta añadir la correcta consecución técnica. La falta de ese detalle hace que a veces les es casi más rentable mantener los bastones en sus mochilas. El desconocimiento de todo aquello que puede suponerles de ayuda a sus caminatas, el adecuado uso de los bastones, es uno de los factores por lo que creen que caminar con bastones es algo ligero, para "quien no puede con sus piernas", diría alguno u otros "solo para las cuestas".

La sorpresa realmente viene cuando se atreven a participar en alguna prueba. He escuchado de

runners avezados decir cosas como "10 kilómetros de esto me revientan más que una media corriendo".

Precisamente el mantener una alta velocidad, sin correr y haciendo uso activo de los bastones, supone que prácticamente toda la musculatura del



cuerpo esté implicado en ese esfuerzo. Para ello los deportistas han pasado por revisiones médicas y han de estar adecuadamente preparados.

Enfrentarse a una competición de marcha nórdica como quien sale a pasear el fin de semana, sin la adecuada preparación, no solo es comprar los boletos para tener una lesión o pasarlo mal, puede suponer un riesgo para la vida, como en cualquier deporte competitivo de este estilo.

## LA PREPARACIÓN FÍSICA

Suena a perogrullada decir que el deportista de marcha nórdica necesita una preparación física adecuada. Pero en este deporte hay diferencias con respecto al atletismo, por ejemplo. Nos encontramos con que no es como el entrenamiento

completas. Desde el programa de Tecnificación de FEMECV, intentamos recomendar a cada competidor que tipos de entrenamiento precisan, aunque muchos de ellos, que perteneces a clubes, ya disponen de sus propios entrenadores para asesorarles convenientemente.



Copa y campeonato de España de Marcha Nórdica. Sta. Ana la Real. Año 2019.

del corredor popular, que va solo a las de 10 km, en asfalto. Las pruebas de marcha nórdica pueden ir desde 10, 15, o más de 20 km, con terrenos diversos, asfalto, hierba, tierra o incluso arena de playa y todo ello combinado en una misma prueba. Con terrenos sin desnivel o con pendientes de más del 10%. Algunas pruebas son continuos sube y baja "rompepiernas" que hacen pagar caro un mal programa de entrenamiento. Esta diversidad de distancias y recorridos obliga a los competidores a llevar a cabo rutinas de entrenamiento muy

Enfrentarse a una prueba no es un paseo,

## LA PREPARACIÓN TÉCNICA

La técnica es el "alma mater" de este deporte. Sin ella posiblemente puedas ir más rápido, pero seguramente no acabarás la carrera porque los árbitros te acibillaran a tarjetas hasta que seas descalificado. En el actual reglamento FEDME existen 10 apartados principales de faltas técnicas, pero que finalmente se convierten en una veintena



de posibilidades de acumular minutos y no acabar la prueba. Todo ello para asegurar el cumplimiento de unos mínimos, que suponen que el movimiento que los deportistas hacen es realmente marcha nórdica y no solo caminar rápido acompañado de unos bastones. El entrenamiento del deportista tiene que contar con este aspecto fundamental, no solo para conseguir el mayor impulso posible con los

## LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA

Hablar de psicología en el deporte era hace unos años, para los entrenadores deportivos, casi como hablar de espiritismo. Era gastar tiempo en pensar en algo que no se ve, sin saber si el deportista pensaba realmente en lo que le decíamos o no, que además no se sabe si alguna vez resultará y



La selección de Marcha Nórdica de la FEMECV. A Coruña.

bastones, sino para no incurrir en faltas. Además de la deficiente preparación técnica, la velocidad alta, el cansancio, la falta de concentración, etc., pueden provocar que una competición físicamente bien preparada, se vaya al garete por la acumulación de tarjetas. Para el que quiere empezar a competir que tenga en cuenta que conforme aumente de velocidad su técnica irá variando, normalmente se irá acortando, variará su clavada, etc. y eso puede suponerle cometer una falta.

que no se puede medir en kilos, vueltas, metros ni en segundos. Conceptos como afrontar el estrés precompetitivo, visualización, control respiratorio, asumir los errores de forma positiva, emociones, concentración, etc. han sido durante el programa de tecnificación 2019 protagonistas en cada una de las sesiones.

Nuestros deportistas han notado en sí mismos y en diversas competiciones, como la tensión, el miedo,

la ansiedad, etc. eran emociones que les podían invadir de forma súbita y que debían controlar y redirigir para conseguir buenos resultados. Una emoción no controlada puede hacer que un cuerpo bien entrenado físicamente diga "no tiro". Evidentemente el cuerpo nos responde a lo que nuestra mente está decidiendo en ese momento. No controlar esa situación hace que



nos acerquemos al fracaso en esa competición. La adecuada y mantenida concentración durante toda la competición es un elemento esencial para mantener la técnica. Un fallo de concentración puede suponer que un codo o una mano se quede corto o los bastones se vayan al aire o demos un mal traspies en un terreno accidentado, por ejemplo y conllevar una lesión o una amonestación.

## ¿Y QUE MÁS HAY QUE TENER EN CUENTA?

Sería un apartado muy amplio y curioso al mismo tiempo. Podríamos decir que abarca desde escoger la medida adecuada de tus bastones, controlar los cambios de pads (tacos de goma), las adaptaciones de nuestra zancada a las diferencias de terreno, la toma de decisiones estratégicas, como cuando apretar el ritmo, a quien seguir y a quien no, cuando adelantarle, avituallarse o no, etc. Todo ello formaría parte de ese apartado que permitiría al deportista formado, entrenado y también con experiencia, ser capaz de pasar por delante de sus competidores.

En definitiva y como habrán podido comprobar, competir en marcha nórdica no es solo un paseo de personas en pantalón corto y "palitos". Se trata de un deporte muy exigente en muchos aspectos y del que podemos disfrutar mucho. ¿Por qué no se anima?

Eso sí, pase primero por su médico y no pretenda alcanzar los 10 km/h, como lo hacen nuestros campeones. Aprenda primeramente bien la técnica y luego hablamos.

■ *TRADUCCIÓ JOAN ANDREU*

## LA COMPETICIÓ EN MARXA NÒRDICA, NO ÉS UN PASSEIG AMG BASTONS.

**FA QUASI DEU ANYS EM VAIG ENFRONTAR**, com a competidor, a una de les primeres proves organitzades a Espanya. Feia poc que havia començat a ensenyar marxa nòrdica o el que llavors es deia Nordic Walking, ja que no havia donat temps ni a trobar una traducció apropiada. Què em va impulsar a això? Doncs simplement considerar que aquella activitat física que alguns relacionaven amb el benestar i la salut, que havia evolucionat d'algunes formes d'entrenament dels esportistes d'esquí de fons, podia aportar als amants de la pràctica competitiva un nou escenari. Un escenari amb tots els elements positius que la competició esportiva pot oferir. L'experiència va ser tan... dolorosa físicament i satisfactòria anímicament, que vaig decidir continuar lligat a la competició, d'una forma o una altra.



Cinc anys va tardar la marxa nòrdica a fer-se adulta, un lent camí per aconseguir introduir en la concepció d'aquell Nordic Walking saludable una altra manera de practicar-lo, la marxa nòrdica competitiva. Una modalitat injuriada per alguns per diverses raons, però que irremeiablement havia de fer-se pas fins a aconseguir el seu lloc entre els esports competitius.

## La inclusió en la FEDME el 2015 ja com a modalitat esportiva, va marcar un abans i un després.

Uns quants "bojos" en aquella l'època ens "colàvem" en mitges maratons, fins a poder participar en mitja dotzena, per allò de la moda. D'ací, a poc a poc, es va arribar a les primeres proves específiques, amb poc més de trenta competidors, sense àrbitres o, si ens tocava fer eixe paper, érem més consellers que castigadors. Amb unes regles de quatre línies consensuades mirant el que uns altres feien a l'estranger. Sense suports institucionals i amb un considerable sacrifici econòmic i de temps dels agosarats organitzadors. La inclusió en la FEDME el 2015, ja com a modalitat esportiva, va marcar un abans i un després en aquest, ara sí, esport com qualsevol altre.

### LA MARXA NÒRDICA ENGANXA

Per als practicants de marxa nòrdica, tant de passeig com en la seua modalitat saludable, anar lligats a uns bastons suposa una diferència important. El qui ho prova repeteix, ja que percep com l'adequat impuls que li afigen els bastons a la caminada fa que la seua postura siga correcta, la seua velocitat augmente i la seua percepció d'esforç disminuisca. Per tot això de seguida un s'"enganxa" als bastons i els troba a faltar cada vegada que ix a caminar.

Però com els competidors decideixen incorporar-se a aquest esport? L'ésser humà és competitiu per naturalesa i en aquesta



Prueba de Marcha Nórdica Navaesport 2019. Fotografia: Toni Olivé

activitat no podia ser d'una altra manera. Molts dels practicants noten com cada vegada caminen més ràpid ús dels bastons i no dubten a provar. Altres esportistes procedeixen d'esports més lesius, com ara la carrera, i veuen en aquest esport la manera de continuar gaudint de la competició sense que les seues articulacions patisquen tant. Hi ha molts motius pels quals animar-se a competir i eixir de la zona de confort. Sobretot en un esport de baix impacte articular i on l'edat no suposa un hàndicap. De fet, podríem dir que, actualment, la majoria dels competidors són majors de 40 anys. Encara que això és alguna cosa que anirà canviant i ja anem notant, cada vegada més, la



incorporació d'esportistes joves a les proves.

### LA PREPARACIÓ D'UN COMPETIDOR EN MARXA NÒRDICA

En la meua relació amb aquest esport, considere que dedicar-me a l'arbitratge era una manera de continuar relacionat amb el món competitiu, per aquest motiu vaig aconseguir ser àrbitre FEDME i jutjar els meus antics companys de competició, des d'una òptica diferent, per descomptat. Però l'oportunitat que em va oferir la FEMECV de ser el seleccionador de l'equip de la Comunitat aquest 2019 em va plantejar un repte més. El repte de col·laborar en la mesura del possible al fet que

els esportistes aconseguiren millorar el seu rendiment en competició.

No obstant això, he anat veient durant aquests anys com alguns, i no sols en altres federacions esportives, sinó en la nostra pròpia Federació de muntanya, consideren això de la marxa nòrdica com un passeig amb "pals"; però res més allunyat de la realitat. Que els bastons són un gran element d'ajuda, també per als senderistes, és innegable, però a una gran majoria els falta afegir la correcta consecució tècnica. La falta d'eixe detall fa que a vegades els és quasi més rendible mantindre els bastons en les seues motxilles. El desconeixement de tot allò que pot suposar-los d'ajuda a les seues caminades, l'adequat ús dels bastons, és un dels factors pel qual creuen que caminar amb bastons és una cosa lleugera, per a "qui no pot amb les seues cames", diria algú, i altres: "sols per a les costes".

La sorpresa realment ve quan s'atreveixen a participar en alguna prova. He sentit runners avesats dir coses com ara "10 quilòmetres d'això em rebenten més que una mitja corrent". Precisament, mantindre una alta velocitat, sense córrer i fent ús actiu dels bastons, suposa que pràcticament tota la musculatura del cos estiga implicada en eixe esforç. Per a això els esportistes han passat per revisions mèdiques i han d'estar adequadament preparats. Enfrontar-se a una competició de marxa nòrdica com qui ix a passejar el cap de setmana, sense l'adequada preparació, no sols és comprar els bitllets per a tindre una lesió o passar-ho malament, sinó que pot suposar un risc per a la vida, com en qualsevol esport competitiu d'aquest estil.

### LA PREPARACIÓ FÍSICA

Sona a tòpic dir que l'esportista de marxa nòrdica necessita una preparació física adequada. Però en aquest esport hi ha diferències respecte a l'atletisme, per exemple. Ens trobem que no és com l'entrenament del corredor popular, que va només a les de 10 km, en asfalt. Les proves de marxa nòrdica poden anar des de 10 , 15 o més de 20 km, per terrenys diversos, asfalt, herba, terra o fins i tot arena de platja, i tot això combinat en una mateixa prova. Amb



terrenys sense desnivell o amb pendents de més del 10%. Algunes proves són continus puja i baixa "trencacames" que fan pagar car un mal programa d'entrenament. Aquesta diversitat de distàncies i recorreguts obliga els competidors a dur a terme rutines d'entrenament molt completes. Des del programa de tecnificació de la FEMECV, intentem recomanar a cada competidor quin tipus d'entrenament necessiten, encara que molts d'ells, que pertanyen a clubs, ja disposen dels seus propis entrenadors per a assessorar-los convenientment.

## LA PREPARACIÓ TÈCNICA

La tècnica és l'"ànima mater" d'aquest esport. Sense bona tècnica possiblement pots anar més ràpid, però segurament no acabaràs la carrera perquè els àrbitres et cosiran a targetes fins que sigues desqualificat. En l'actual reglament FEDME hi ha 10 apartats principals de faltes tècniques, però que finalment es converteixen en una vintena de possibilitats d'acumular minuts i no acabar la prova. Tot això per a assegurar el compliment d'uns mínims que suposen que el moviment que els esportistes fan és realment marxa nòrdica i no sols caminar ràpid acompanyat d'uns bastons.

L'entrenament de l'esportista ha de comptar amb aquest aspecte fonamental, no sols per a aconseguir el major impuls possible amb els bastons, sinó per a no incórrer en faltes. A més de la deficient preparació tècnica, la velocitat alta, el cansament, la falta de concentració, etc., poden provocar que una competició físicament ben preparada se'n vaja en orris per l'acumulació de targetes. Per a qui vulga començar a competir que tinga en compte que conforme augmente de velocitat la seua tècnica anirà variant, normalment s'anirà escurçant, variarà la seua clavada, etc., i això pot suposar-li cometre una falta.

## LA PREPARACIÓ PSICOLÒGICA

Parlar de psicologia en l'esport era, fa uns anys, per als entrenadors esportius, quasi com parlar d'espiritisme. Era gastar temps a pensar en alguna cosa que no es veu, sense saber si l'esportista pensava realment en el que li dèiem o no, que a més no se sap si alguna vegada resultarà i que no es pot mesurar en quilos,

voltes, metres ni en segons. Conceptes com afrontar l'estrès precompetitiu, la visualització, el control respiratori, assumir els errors de manera positiva, les emocions, la concentració, etc., han sigut durant el programa de tecnificació 2019 protagonistes en cada una de les sessions. Els nostres esportistes han notat en si mateixos i en diverses competicions, com la tensió, la por, l'ansietat, etc., eren emocions que els podien envair de manera sobtada i que devien controlar i redirigir per a aconseguir bons resultats. Una emoció no controlada pot fer que un cos ben entrenat físicament diga "no puc".

Evidentment el cos ens respon al que la nostra ment està decidint en eixe moment. No controlar eixa situació fa que ens acostem al fracàs en la competició. L'adequada i mantinguda concentració durant tota la competició és un element essencial per a mantindre la tècnica. Una fallada de concentració pot suposar que un colze o una mà es quede curt o els bastons vagen a l'aire o donem un mal pas en un terreny accidentat, per exemple, i comportar una lesió o una amonestació.

## I QUÈ MÉS CAL TINDRE EN COMPTE?

Seria un apartat molt ampli i curiós al mateix temps. Podríem dir que comprèn des de triar la mesura adequada dels bastons, controlar els canvis de pads (tacs de goma), les adaptacions de la nostra camallada a les diferències de terreny, la presa de decisions estratègiques, com ara quan augmentem el ritme, a qui seguir i a qui no, quan avançar, avituallar-se o no, etc. Tot això formaria part d'eixe apartat que permetria l'esportista format, entrenat i també amb experiència, ser capaç de passar per davant dels seus competidors.

En definitiva i com haureu pogut comprovar, competir en marxa nòrdica no és només un passeig de persones en pantalons curts i "bastons". Es tracta d'un esport molt exigent en molts aspectes i del qual podem gaudir molt. Animeu-vos! Això sí, passeu primer pel vostre metge i no vulgueu aconseguir els 10 km/h, com ho fan els nostres campions. Apreneu abans bé la tècnica i després en parlem.



**howden**

Bróker de Seguros Especializados

# People First





Consigue importantes descuentos con tu licencia FEMECCV en alojamientos, servicios, material, ropa y mucho más...

Aconseguix importants descomptes amb la teua llicència FEMECCV en allotjaments, servicis, material, roba i molt més..



## ALOJAMIENTOS ALLOTJAMENTS

### Centro scout CASA ORAÀ

de 20% a 25% descuento para federados  
C/ Balmes, 17 · 46001 Valencia (España)  
<http://centro-scout.com/centro-scout-casa-oraa.php>  
Telf: 963 153 243 · Fundació Scout Sant Jordi

### Albergue CALCENA

20% de descuento para federados FEMECCV  
Carretera de Purujosa s/n · 50268 Calcena (Zaragoza)  
<http://www.alberguecalcena.com>  
Telf: 638 02 06 01 · [Info@alberguedecalcena.com](mailto:Info@alberguedecalcena.com)

### Albergue FONT DEL TARRAGÓ

10% de descuento para federados  
Plaza Constitución, 7A · 03838 Alfafara (Alicante)  
<http://www.silvoturismo.com>  
Telf: 965 37 62 31 · [correo@silvoturismo.com](mailto:correo@silvoturismo.com)

### Albergue LA SURERA

10% de descuento para federados FEMECCV  
C/Carboneras, 4 · Almedijar (Castellón)  
<http://www.lasurera.org>  
Telfs: 655 790 002 / 964 137 400 · [info@lasurera.org](mailto:info@lasurera.org)

### Albergue municipal MASSÍS DEL MONDÜVER

10% de descuento para federados  
C/Carboneras, 4 · Almedijar (Castellón)  
<http://www.albergxeresa.com>  
Telfs: 962 895 378 · [albergxeresa@gmail.com](mailto:albergxeresa@gmail.com)

### Albergue rural JARAMACIL

20% de descuento en alojamiento para federados FEMECCV  
Plaza de la Virgen, 3 · 12231 · Cirat (Castellón)  
<http://www.jaramacil.com>  
Telf: 639 252 572 · [jaramacil@gmail.com](mailto:jaramacil@gmail.com)

### Camping Caravanning FONTS DEL ALGAR

20% de descuento para federados FEMECCV  
Partida Segarra s/n · 03510 · Callosa d'en Sarrià (Alicante)  
<http://www.fontsdelalgar.com>  
Telf: 608 742 571 · [jinfo@fontsdalalgar.com](mailto:jinfo@fontsdalalgar.com)

### Camping LA PEDRERA (Bigastro)

15% de descuento / 20% para grupos +8 pax. (mínimo 2 noches)  
Calle Cañada de Andrea, 100 · 03380 · Bigastro (Alicante)  
<http://www.campinglapedrera.com>  
Telfs: 966 183020 / 691 398501 · [info@campinglapedrera.com](mailto:info@campinglapedrera.com)

### Camping SANTA CLARA

10% de descuento para federados FEMECCV  
Partida Cap Blanch, 11 · 03590 · Altea (Alicante)  
<http://www.campingsantaclaraaltea.com>  
Telfs: 65 842 356 / 698 49 30 61 · [campingsantaclaraaltea@gmail.com](mailto:campingsantaclaraaltea@gmail.com)

### Casa LA FONT

10% de descuento para federados FEMECCV  
Calle La Font, 15 · 03569 · Aigües (Alicante)  
<http://www.casalafont.com>  
Telfs: 640 274 224 · [info@casalafont.com](mailto:info@casalafont.com)

### Casa rural - restaurante EL MAS DEL POETA

10% de descuento para federados FEMECCV  
Partida de Puça 67 · 03610 Petrer (Alicante)  
<http://elmasdelpoeta.com>  
Telfs: 965 371 201 · [contacto@elmasdelpoeta.com](mailto:contacto@elmasdelpoeta.com)

### Centro scout SERRA CALDERONA

de 20% a 25% descuento para federados  
C/ Balmes, 17 · 46001 Valencia (España)  
<http://centro-scout.com/centro-scout-serra-calderona.php>  
Telf: 963 153 243 · Fundació Scout Sant Jordi

### Ecoalbergue de LA MOLA

10% de descuento para federados  
Partida Molinos, 151 · 03660 Novelda (Alicante)  
<http://www.silvoturismo.com>  
Telf: 965 376 231 · [info@ecoalberguelamolala.es](mailto:info@ecoalberguelamolala.es)

### Himalaia Experience Hoteles Hotansa

15% de descuento para federados FEMECCV  
Varias opciones de alojamiento y paquetes turísticos.  
<http://www.hotansa.com>  
Telf: +376 875 500 · [info@hotansa.ad](mailto:info@hotansa.ad)

**Hotel BIELSA**

10% de descuento para federados FEMECCV  
 Ctra. Francia s/n. E-22350 Bielsa (Huesca)  
<http://www.hotelbielsa.com>  
 Telf: 974 501 008 · [hotelbielsa@hotelbielsa.com](mailto:hotelbielsa@hotelbielsa.com)

**Hotel GRAN PLAYA**

12% de descuento para federados FEMECCV  
 Avenida Zaragoza 42 · Santa Pola (Alicante)  
<http://www.hotelgranplaya.es>  
 Telf: 966 196 090 · [reservas@hotelgranplaya.es](mailto:reservas@hotelgranplaya.es)

**Hotel VEGA DE CAZALLA**

10% de descuento sobre la tarifa habitual  
 Calle del Durillo, 17 · 41370 Cazalla de la Sierra (Sevilla)  
<http://www.vegadecazalla.com>  
 Telf: 954 884 934 · [info@vegadecazalla.com](mailto:info@vegadecazalla.com)

**KIKOPARK RURAL**

10% de descuento en alojamiento federados FEMECCV  
 Ctra. embalse de Conteras Km 3 · 463147 Villargordo del Cabriel (Valencia)  
<http://www.kikoparkrural.com>  
 Telfs: 660 445 964 · [rural@kikopark.com](mailto:rural@kikopark.com)

**Refugio albergue LA BASTIDA (Quatretonda)**

20% de descuento para federados FEMECCV  
 Camino de Quatretonda al Pla de Corral (Simat de la Vallidigna)  
<http://refugialberglabastida.blogspot.com.es/>  
 Telfs: 685 633 185 · [grupmv@gmail.com](mailto:grupmv@gmail.com)

**Refugis del TORB**

20% de descuento para federados FEMECCV  
 Alojamiento para la travesía a pie entre Núria y el Canigó  
<http://www.refugisdeltorb.com>  
 Telf: 628 088 112 · [info@refugisdeltorb.com](mailto:info@refugisdeltorb.com)

**Restaurante - Albergue EL SEQUER**

10% de descuento para federados FEMECCV  
 Carretera CV-390, PK 23,5 · 46173 Benagéber (Valencia)  
<http://www.benageber.com/albergue>  
 Telf: 644 414 892 · [info@benageber.com](mailto:info@benageber.com)

**Casa - Refugi "El Boixar"**

10% de descuento para federados FEMECCV  
 Carrer Major 28, el Boixar, Castellón  
<http://www.elboixar.net/>  
 Telfs: 615 30 64 47 · 977 72 90 71 · [casarural@elboixar.net](mailto:casarural@elboixar.net)

**CENTROS CLÍNICOS  
 CENTRES CLÍNICS**

**ACTIVA'T Centro de Fisioterapia Alborai**

17% de descuento a federados en tratamientos de fisioterapia deportiva  
 Calle San Pancraccio, 29 · 46120 · Alborai (Valencia)  
<http://www.activat.es>  
 Telfs: 666 073 368 · 961 042 495

**AQUAFIS Fisioterapia deportiva y traumatología**

20% de descuento en tratamientos relacionados con el deporte  
 Calle Oliver 25 Bajos · 03802 Alcoy (Alicante)  
 Telfs: 965 334 536 · 696 187 568  
[aquafis.fisioterapia@gmail.com](mailto:aquafis.fisioterapia@gmail.com)

**Centro de Fisioterapia BROTONS**

20% de descuento a Federados FEMECCV  
 Avda. Segarra, 59 · Torrellano - Elche (Alicante)  
<http://www.fisiobrotons.com>  
 Telf: 646 608 874 · [info@fisiobrotons.com](mailto:info@fisiobrotons.com)

**COF Centro Osteopatía Fisioterapia Integral**

30% de descuento a Federados FEMECCV  
 Avda. L'Aigüera 6 · 03501 Benidorm (Alicante)  
<http://www.cofi.es>  
 Telf: 678 024 740 · [centrocofi@gmail.com](mailto:centrocofi@gmail.com)

**CLINICFOOT Podología, Físio & Sport**

10% / 15% de descuento para federados  
 Calle Jesús, 81 · 46007 Valencia  
<http://www.clinicfoot.com>  
 Telfs: 960 664 040 · [info@clinicfoot.com](mailto:info@clinicfoot.com)

**Clínica de Fisioterapia y Osteopatía VICENTE PASCUAL**

20% de descuento para federados FEMECCV  
 Avda. de Alicante, 46 · 03203 Elche (Alicante)  
<http://www.clinicavicentepascual.com>  
 Telf: 966 20 21 22 · [clinica.vicentepascual@gmail.com](mailto:clinica.vicentepascual@gmail.com)

**Clínica del deporte ALICANTE**

20% / 5% de descuento para federados FEMECCV  
 C/ Manuel Antón. 10 - Entresuelo derecha · Alicante  
<http://www.clinicadeldeportealicante.es>  
 Telf: 630 949 347 · [fisioterapiaraul@gmail.com](mailto:fisioterapiaraul@gmail.com)

**Clínica MARPE**

20% sobre tarifa habitual  
 C/ Daoiz, 3B · 03203 Elche (Alicante)  
<http://clinicamarpeelche.com>  
 Telf: 965 427 218 · [info@clinicamarpeelche.com](mailto:info@clinicamarpeelche.com)



**PODOROIG Clínica podológica**

15% / 20% de descuento para federados FEMECCV  
 C/ Apolo XI, 11, local 2 · 03501 Benidorm (Alicante)  
<http://www.podoroig.es>  
 Telfs: 966 830 013 · 669 169 389 · [info@podoroig.es](mailto:info@podoroig.es)

**CRES GENOMIC**

20% para federados FEMECCV y familiares directos  
 C/ Cirilo Amorós, 34 · 46004 Valencia  
<http://www.cresgenomic.es>  
 Telfs: 963 516 199 · 674 783 116 · [valencia@cres.com.es](mailto:valencia@cres.com.es)

**FISIOFEET Fisioterapia y podología**

10% de descuento para federados FEMECCV  
 C/ Mestre Albéniz, 5 · 03202 Elche (Alicante)  
<http://www.fisiofeet.com>  
 Telf: 966 576 232 · 694 464 969 · [info@fisiofeet.com](mailto:info@fisiofeet.com)

**FISIOTEC Fisioterapia avanzada**

20% de descuento para federados FEMECCV  
 C/ Tambor de Granaderos, 2a · 03400 Villena (Alicante)  
[pedrojavierfh@hotmail.com](mailto:pedrojavierfh@hotmail.com)  
 Telf: 966 150 599

**GEO Nutrición profesional**

25% de descuento para federados FEMECCV  
 C/ Príncipe de Asturias, 47, 1ªA · 03600 Elda (Alicante)  
<http://www.geonutricion.es>  
 Telf: 628 163 603 · [info@geonutricion.es](mailto:info@geonutricion.es)

**GM FISIOS Centro de fisioterapia**

15% de descuento sobre tarifa habitual  
 C/ Virgen del Pilar, 64 · 03110 Mutxamel (Alicante)  
<http://www.facebook.com/gmfisios/>  
 Telf: 966 372 293 · [carol.gomez.fisioterapia@gmail.com](mailto:carol.gomez.fisioterapia@gmail.com)

**Healthy Motion Center**

20% de descuento para federados FEMECCV  
 C/ Maestro José Garberí Serrano, 11 · Playa San Juan (Alicante)  
<http://www.healthymotioncenter.es>  
 Telf: 673 454 585 · [healthymotioncenter@gmail.com](mailto:healthymotioncenter@gmail.com)

**Hospital HLA SAN CARLOS Unidad M. Deportiva**

10% de descuento para federados FEMECCV  
 Partida Madrigueres Sud 8 · 03700 Denia (Alicante)  
<http://www.grupohla.com>  
 Telfs: 965 781 550 · 682 870 710

**Instituto Médico ORIO**

10% de descuento para federados FEMECCV  
 C/ Limón, 3A Entresuelo · 03300 Orihuela (Alicante)  
<http://www.imusaludydeporte.es>  
 Telf: 966 279 819 · [recepcion@saezymacia.com](mailto:recepcion@saezymacia.com)

**IUMET Instituto Universitario de Medicina Telemática**

Hasta el 50% de descuento según especialidad  
 C/ Emilio Baró, 33 · Valencia  
<http://www.iumet.es>  
 Telf: 963 269 114 · [info@iumet.es](mailto:info@iumet.es)

**IONCLINICS Centro de fisioterapia y medicina del deporte**

20% de descuento para federados FEMECCV  
 C/ Álvaro de Bazán, 21 · 46010 Valencia  
<http://clinica.ionclinics.com>  
 Telf: 961 336 324 · [clinica@ionclinics.com](mailto:clinica@ionclinics.com)

**PauQuiroma Medicina tradicional China**

10% de descuento para federados FEMECCV  
 C/ Benicarló, 40 Bajo 2 · 46020 Valencia  
<http://www.pauquiroma.es>  
 Telf: 615 013 825 · [citas@pauquiroma.es](mailto:citas@pauquiroma.es)

**Policlínica CASTALIA**

20% de descuento para federados FEMECCV  
 Avenida Cardenal Costa, 41 · Castellón de la Plana  
<http://www.policlinicacastalia.es>  
 Telf: 630 353 249 · [informacion@policlinicacastalia.es](mailto:informacion@policlinicacastalia.es)

**THW Fisioterapia**

20% de descuento sobre tarifa individual y 10% sobre bono  
 C/ Actor Luis Prendes, 9 Loc 36 · 03502 La Cala de Benidorm (Alicante)  
<http://www.thwfisioterapia.com>  
 Telf: 685 340 765 · 965 864 303 · [thwfisioterapia@gmail.com](mailto:thwfisioterapia@gmail.com)

**WELL NUTRICIÓN Dietista - Nutricionista**

15% de descuento para federados FEMECCV  
 Plaza de la Constitución, 12 · Elche (Alicante)  
<http://www.wellnutricion.com>  
 Telf: 669 334 772 · [eleharo@gmail.com](mailto:eleharo@gmail.com)

**Consorcio Hospitalario Provincial de Castelló**

40,80 € Prueba de esfuerzo deportiva.  
 25,50 € 1ª Consulta medicina deportiva por lesión.  
 25,50 € Consulta sucesiva medicina deportiva.  
 Avinguda del Doctor Clara, 19 · 12002 Castelló de la Plana  
<http://www.hospitalprovincial.es/>  
 Telf: 964 354 327 ·

**AVENTURA Y TURISMO ACTIVO  
AVENTURA I TURISME ACTIU****AKAWI STORE**

15% de descuento sobre el PVP en material de montaña  
 Calle Játiva, 4 · 30510 Yecla (Murcia)  
<http://www.akawiadventure.com>  
 Telf: 623 441 012 · [info@akawiadventure.com](mailto:info@akawiadventure.com)

### HIMALAIA EXPERIENCE HOTELES HOTANSA

15% de descuento a federados  
<http://hotansa.com>  
 Telf: +376 875 500 · [info@hotansa.ad](mailto:info@hotansa.ad)

### SIERRA NEVADA CLUB

Promociones especiales colectivo FEMECCV  
 Pza. de Andalucía, 4 · 18196 Monachil (Granada)  
<http://sierranevadaclub.es>  
 Telf: 902 708 090 · [callcenter@cetursa.es](mailto:callcenter@cetursa.es)

### TOUR DEL CANIGÓ

15 Euros de descuento en l a reserva de alojamientos  
 Vuelta a la montaña sagrada de los Países Catalanes  
<http://www.tourdelcanigo.com>  
 Telfs: 628 088 112 · [info@tourdelcanigo.com](mailto:info@tourdelcanigo.com)

## TIENDAS DE DEPORTE Y PRODUCTOS PARA LA MONTAÑA

### BOTIGUES D'ESPORT I PRODUCTES PER A LA MUNTANYA

#### LENSPORT - Óptica deportiva

Hasta un 25% en gafas deportivas  
 Calle de la Plaza, 4 · 16235 Iniesta (Cuenca)  
<http://www.lens-sport.com>  
 Telf: 967 490 722 · [info@lens-sport.com](mailto:info@lens-sport.com)

#### ANAYET VERTICAL

10% de descuento para federados FEMECCV  
 C/ Tomás Pelayo, 32. 50009 Zaragoza.  
<http://www.anayetvertical.com>  
 tELF: 976 308 366

#### ARMERÍA DEL CARMEN

10% de descuento para federados FEMECCV  
 C/ Floridablanca, 22-24 bajo - 30.002 Muria  
 Avda. de América, 8 bajo - 30.202 Cartagena (sucursal)  
<http://www.armeriadelcarmen.com>  
 Telf: 968-251152 Murcia  
 Telf: 968-521857 Cartagena

#### ATHLETE

10% de descuento para federados FEMECCV y 15% a los clubs que se unan a la comunidad.  
 CV-816, 03420 Castalla, Alicante  
<http://www.forathlete.com>  
 Telf: 649510459

### AVENTURA GIMÉNEZ

10% de descuento a Federados FEMECCV en textil, calzado y complementos  
 Avenida Constitución, 254 · 46019 Valencia  
<http://www.aventuragimenez.com>  
 Telf: 96 365 72 86 · [info@aventuragimenez.com](mailto:info@aventuragimenez.com)

### AVOREMON

10% de descuento a Federados FEMECCV  
 Camí d'Otos s/n · 46869 Carrícola (Valencia)  
<http://www.avoremon.com>  
 Telf: 658 858 383 · [hola@avoremon.com](mailto:hola@avoremon.com)

### BASE: RECORD SPORT

20% de descuento a Federados FEMECCV  
 Petrer (Alicante)  
<http://www.baserecordsport.com/>  
 Telf: 965 37 70 43

### DEPORTES AITANA

10% de descuento a Federados FEMECCV  
 Avenida Pérez Galdós 100, Valencia 46008  
<http://www.deportesaitana.com>  
 Telf: 963 92 38 71 · [info@deportesaitana.com](mailto:info@deportesaitana.com)

### DEPORTES MATCH1

20% de descuento a Federados FEMECCV  
 C/ Serrano, 4. Alicante  
<http://www.deportesmatch.com>  
 Telfs: 965 925 255 · 965 120 997 · [pedidos@deportesmatch.com](mailto:pedidos@deportesmatch.com)

### EL REFUGIO DEPORTES

10% de descuento a Federados FEMECCV  
 C/ Juan de Herrera, 35 bajo · 03004 Alicante  
<http://www.elrefugiodeportes.com>  
 Telf: 965 14 49 22

### ESPORTS COLAU

Descuentos del 20% en calzado y 10% en textil a Federados FEMECCV  
 Plaça pais valencia 8 · 03760 ONDARA  
 C/ Iepanto, 2 · 03700 DENIA  
<http://www.esportscolau.es> · [info@esportscolau.es](mailto:info@esportscolau.es)  
 ONDARA: Telf. 96 647 60 26  
 DÉNIA: Telf. 96 578 47 04

### L'AVENTURA MOVIMIENTO DEPORTIVO

15% de descuento a Federados FEMECCV  
 Guillem de Castro 63-Valencia 46008  
<http://www.tiendalaventura.com>  
 Telf: 963 910 706 · [tienda@laventurascout.com](mailto:tienda@laventurascout.com)



### MERIDIANO

10% de descuento a Federados FEMECCV  
C/ Sanahuja, 55 bajo-Castellón 12004  
<http://www.meridiano-0.com>  
Telf: 964 261 116

### THE NORTH FACE STORE VALENCIA

10% de descuento a Federados FEMECCV  
C/ Conde Salvatierra de Álava, 27 · 46004 VALENCIA  
<https://www.thenorthface.es/>  
Telf: 963 119 151

### TRAMUNTANA

10% de descuento a Federados FEMECCV  
C/ Vallier, 3 · 46702 Gandia (Valencia)  
<http://www.tramuntanaesports.es>  
Telf: 605 031 36

### TURURAC

15% de descuento a Federados FEMECCV  
Trabajamos en: las comarcas de la zona norte de la provincia de Alicante, Marina Alta, donde está ubicada nuestra sede, Marina Baixa, Comtat.  
<http://www.tururac.com>  
telf: 965782360 · [tururac@tururac.com](mailto:tururac@tururac.com)

### URBAN RUNNING

10% de descuento a Federados FEMECCV  
Trabajamos en: las comarcas de la zona norte de la provincia de Alicante, Marina Alta, donde está ubicada nuestra sede, Marina Baixa, Comtat.  
<http://www.tururac.com>  
telf: 965782360 · [tururac@tururac.com](mailto:tururac@tururac.com)

### URBAN RUNNING

10% de descuento a Federados FEMECCV  
Varias tiendas en la provincia de Alicante, ver en la Web  
<http://www.BeUrbanRunning.com>  
Telf: 965 461 237 Ext.712

## OTROS DESCUENTOS ALTRES DESCOMPTES

### BALNEARIO MONTANEJOS

10% de descuento a Federados  
Crta. de Tales, s/n · 12448 Montanejos (Castellón)  
<http://balneariodemontanejos.com>  
Telf: 964 131 275 · [info@balneariodemontanejos.com](mailto:info@balneariodemontanejos.com)

### BAYSAN Renting de vehículos

Tarifas especiales para la FEMECCV  
C/ Botiguers, 5 local 1 · P. E. Táctica · 46980 Paterna (Valencia)  
<http://www.baysanquality.com>  
Telf: 961 341 232 · [info@baysanquality.com](mailto:info@baysanquality.com)

### CLICK&RENT Alquiler de vehículos

10% de descuento para federados FEMECCV  
C/ Pascual Esteve Miquel, 3 · 46940 Manises (Valencia)  
<http://click-rent.es>  
Telf: 961 521 305 · [reservas@click-rent.es](mailto:reservas@click-rent.es)

### FERNANDO PRIETO PHOTOGRAPHY

20% de descuento para federados FEMECCV en books para deportistas  
<https://www.facebook.com/FernandoPrietoPhotography>  
<http://fprieto.es>  
Telf: 677 172 258 · [fprieto@fprieto.es](mailto:fprieto@fprieto.es)

### GLOBAL PLUS+ Comunicación y rastreo satelital

15% de descuento para federados FEMECCV  
C/ Arquitectura, 1, Torre 6, Planta II, módulo 14 · Sevilla  
<http://www.theglobalplus.com>  
Telf: +34 854 702 588 · [info@globalplus.com](mailto:info@globalplus.com)

### SCALA VALENCIA Trabajos verticales

12% de descuento para federados FEMECCV  
<https://www.facebook.com/scalavalencia>  
<http://www.scalavalencia.com>  
Telf: 697 124 663 · [ismael@scalavalencia.com](mailto:ismael@scalavalencia.com)

### SKYDRON VALENCIA

Precios especiales para Clubes  
Operador aéreo de DORNES autorizado por AESA  
<http://www.skydron.es>  
Telf: 607 477 705 · [skydron@skydron.es](mailto:skydron@skydron.es)

### SPORTUNIVERSE webs para el deporte

20% de descuento a federados en webs de deporte  
Plataforma de internet para webs especializadas en deporte  
<http://www.sportuniverse.com>  
Telf: 964 327 598 · [info@sportuniverse.com](mailto:info@sportuniverse.com)

### SUEÑO ACTIVO Desarrollo personal y profesional

Descuento de 10% en sesiones de coaching  
C/ Mazarrón, 2 · 30740 San Pedro del Pinatar (Murcia)  
<http://www.suenoactivo.com>  
Telf: 616 151 138 · [suenoactivo@gmail.com](mailto:suenoactivo@gmail.com)

### UNIVERSITAT JAUME I, Servicio de deportes

Ventajas para federados  
Instal·lacions Esportives, Campus del Riu Sec · Castelló de la Plana  
<https://www.uji.es/serveis/se/>

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

Ponte en contacto con nosotros y  
averigua cómo puedes ayudarnos.

**femecv@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.

**femecv@femecv.com**





# FEDME

FEDERACIÓN ESPAÑOLA  
DE DEPORTES DE MONTAÑA Y ESCALADA

# Contigo somos más

# *¡fedérate!*



# FEMEVCV

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

[www.femecv.com](http://www.femecv.com)