



MONTAÑEROS DE ARAGÓN

Revista digital

**LAS "17 CIMAS" DE
CARLOS SANZ**



Diciembre/2014

Rollerskis flexibles!!

100% fibra de carbono

QUIIONNE

**Ruedas de
entrenamiento**

www.quionne.es





Luchando por dar continuidad a la revista digital de Montañeros de Aragón

Este es el número 11 de la revista digital Montañeros de Aragón y el último de 2014. Ya hace más de un año desde que los editores de la revista -MC Projects- contactamos con el club Montañeros de Aragón para ofrecerles este proyecto, que tanto nos ha enriquecido. Un año de mucho trabajo y muchas alegrías para sacar cada número adelante.

En este punto no podemos por menos que **recordar que los lectores son un pilar básico** que ha sustentado la revista. Así que muchas gracias por vuestro tiempo. También, queremos **reconocer su inestimable ayuda a Jennifer López, que ha coordinado los contenidos.** Asimismo, a todos los que han colaborado enviando tanto textos como fotografías de excelente calidad, sin olvidar al **presidente del Club, Ramón Tejedor,** que con sus editoriales nos ha impregnado de valores como la sostenibilidad, la cooperación al desarrollo o la superación.

Llegados al número de diciembre, **MC Projects sigue buscando la financiación para dar continuidad** a la revista digital Montañeros de Aragón, que **durante este ejercicio se ha mantenido únicamente con la publicidad de las marcas** que han aparecido en los diferentes números.

Millet, tiendas Vèrtic, E-climb, Salewa y Tinkervan son las empresas que **han aportado el dinero** para pagar los costes derivados de la edición de las revistas. A todas ellas agradecemos también su imprescindible patrocinio.

Esperamos conseguir la financiación para que durante 2015 la revista digital Montañeros de Aragón se pueda editarse mensualmente.

Saludos

Chema Pemán

Editor revista digital Montañeros de Aragón

Desarrollo sostenible en dolomitas

Las Dolomitas, en el nordeste italiano, se configuran como una cadena singular por su orografía, su belleza, su calidad ambiental, sus aldeas y las gentes que las habitan. Y todo ello de forma perfectamente equilibrada, un paraíso para el caminante que puede diseñar múltiples travesías de varios días de duración, con una excelente red de senderos de alta calidad enlazando un conjunto de refugios a una distancia media de unas tres horas. Encuentras numerosas familias de trekking en este entorno espectacular.

Cuando hemos recorrido el corazón dolomítico hemos descubierto cumbres de nombres míticos: Tres Cimas de Lavaredo, la Croda Rossa, el Monte Pelmo y la Marmolada, entre otras. **Esta sinfonía de montañas con sus hermosos valles fue declarada Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO.**

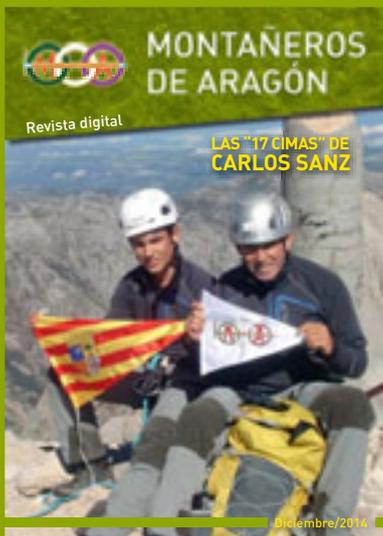
Lejos de fundamentalismos de todo signo, Dolomitas es un ejemplo de desarrollo sostenible. **Coexisten varios Parques Naturales con otras zonas en las que se asientan excelentes estaciones de esquí alpino,** reconocidas entre las mejores de Europa.

El valor añadido conjunto del esquí en invierno y las actividades de montaña en verano, ha desestacionalizado el turismo configurando una de las regiones con más desarrollo, prosperidad y bienestar de Italia: **una conjugación equilibrada de los recursos naturales al servicio de los ciudadanos amantes de los deportes de montaña.**

Ramón Tejedor

Presidente de Montañeros de Aragón





PORTADA:

FOTO: Archivo Carlos Sanz



Una publicación del Club Montañeros de Aragón

www.montanerosdearagon.org

Gran Vía, 11, bajos (Zaragoza)

Tel 976 236 355

info@montanerosdearagon.org

Coordinadora de contenidos:

Jennifer Marín


MC Projects

Edita: MC Projects

www.mcprojects.es

mc@mcprojects.es

Editor: Chema Pemán

Redacción: Marta Dompablo y Ana Ibáñez

Diseño: Albert Pujol

La revista Montañeros de Aragón no se hace responsable de la opinión publicada de sus colaboradores. Las expresiones y opiniones manifestadas en los artículos de esta publicación no manifiestan la opinión propia de la revista Montañeros de Aragón, sino que se trata de manifestaciones libres y voluntarias de nuestros colaboradores.

La revista Montañeros de Aragón advierte al lector que la práctica de deportes de montaña comporta riesgos y aconseja extremar las precauciones.

Los productos, precios y ofertas que puedan aparecer indicados en los anuncios y mensajes publicitarios que aparecen en esta publicación no son responsabilidad del club Montañeros de Aragón ni de la empresa editora.

DICIEMBRE/2014

¡A VISTA!

NOTICIAS

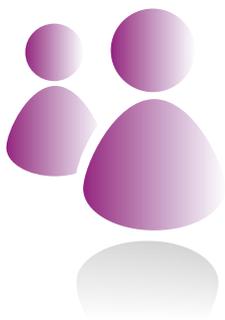
RINCÓN DEL SOCIO

AGENDA

LA CONTRA



Think before you print!



En la parte superior izquierda de la revista se encuentra el símbolo de **compartir** la publicación o cualquiera de sus contenidos (vídeos, fotos, artículos, etc.) mediante email, Facebook, Twitter, etc. No dudes en hacerlo. ¡Es gratuita!

¡A vista!

Una selección de las noticias de actualidad tanto de club como del mundo de la montaña. Entrevistaremos a alpinistas, escaladores, barranquistas, esquiadores, expertos en BTT, etc que destacan en el desarrollo de su actividad.

Rincón del socio

Si eres socio de Montañeros de Aragón y deseas que publiquemos tu historia, aventura, reseñas, vídeo, etc. Escríbenos a mc@mcprojects.es

Agenda

Para lograr una buena planificación de tus actividades con el club, no tienes más que entrar en nuestra agenda.

La contra

En esta sección, con solo un vistazo, conocerás lo más granado en cuanto a personajes y actividades de Montañeros de Aragón.



Manu Córdova en la cima del Chuquima Go Pequeño



Carlos Sanz,

“La ilusión y la voluntad superan el dolor”

Por: Ana Ibáñez

Fotos: archivo de Carlos Sanz



El proyecto “17 cimas” consiste en ascender la cima más alta de cada comunidad y persigue un doble objetivo: **concienciar a la sociedad sobre la donación de órganos y transmitir valores como el esfuerzo, la constancia y el sacrificio** a través de la difícil situación física personal que padezco.





¡A VISTA!

“ Yo hago siempre la propuesta a la inversa. Es que le hacen un favor a la persona que fallece, pues algo suyo, después de fallecer sigue con vida en otra persona. Y ese órgano que sigue viviendo, además da vida a otra persona ”, Carlos Sanz a propósito de la donación de órganos.

FOTO: Cima del Mulhacén.
Archivo de Carlos Sanz

¿Cómo surgió este proyecto?

Tras venir la primavera pasada del Campo Base del Everest, quería haber asumido el reto del ascenso del Aconcagua, pero causas graves impidieron llevar adelante el proyecto. Y surgió este de las 17 cimas y ahí estamos.

Su hijo de 16 años, Samuel, le está acompañando

en las ascensiones que enmarcan las "17 cimas". ¿habían compartido una experiencia similar? ¿cómo lo han planificado?

Compartimos muchas cosas. Además de la relación padre-hijo, nos une una excelente relación y una gran pasión: el amor al deporte. Es fácil hacer el proyecto teniendo a mi lado a Samuel.

¿Alguna cima favorita de las 17?

Por su dificultad, las dos de Picos de Europa, Torreblanca y Torrecerredo, fueron cumbres especiales y bonitas. Colgados en paredes en los tramos finales, son cimas que merece la pena hacer. Pudimos conseguirlo, gracias al apoyo de los guías de montaña de los Picos de Europa Fernando y Alberto, que con su experiencia, nos lo pusieron más fácil.

Un reto que va más allá de los kilómetros recorridos y ascendidos, ha sido trasplantado de hígado en 4 ocasiones.

Eso casi es lo de menos. Además de los cuatro trasplantes, tengo también dos prótesis de cadera y estoy pendiente de implantarme dos prótesis de rodilla. Aquí está mi mayor dificultad. La semana pasada visitaba al doctor Pedro Guillén en Madrid, una eminencia en la materia y se asombraba de cómo con el estado de mis rodillas, podía estar haciendo lo que hago. Me duelen mucho, pero la ilusión y la voluntad, superan el dolor. Este reto, no ha sido realizado nunca por una persona en mis condiciones.



FOTO: A pies del Naranjo.
Archivo de Carlos Sanz

Este reto va a durar dos años. ¿cuándo y dónde han empezado?

Dura dos años y empezamos la primera semana de agosto en Torreblanca en los Picos de Europa y queremos acabarlo en la cima de Madrid (Peñalara). Pero vamos a intentar llevar más allá el proyecto y queremos acabarlo a ser posible en un año.

¿Qué le diría a la sociedad sobre la importancia de hacerse donante de órganos?

Es algo que todos deberíamos asumir. Yo hago siempre la propuesta a la inversa.

Es que le hacen un favor a la persona que fallece, pues algo suyo, después de fallecer sigue con vida en otra persona. Y ese órganos que sigue viviendo, además da vida a otra persona.

Puedes seguir en primera línea los avances de este reto solidario en:

www.fundacioncarlossanz.org/noticias
www.facebook.com/carlossanzfundacion

Además, una vez terminado el proyecto, se editará el libro y un documental.



FOTO: En Picos.
Archivo de Carlos Sanz



FOTO: En plena pared.
Archivo de Carlos Sanz

Calefacciones estacionarias



Patrocinado por:



TINKERvan
equipamiento de vehículos

Empresa dedicada a la transformación de vehículos Camper. Central ubicada en Huesca, con delegaciones en San Sebastián y Sevilla. www.tinkervan.com

Estamos en invierno y a todos nos gusta cambiarnos en la furgo sin pasar frío. Existen en el mercado diferentes aparatos para poder **calentar nuestro vehículo**, sin necesidad de tener el motor en marcha o arriesgarnos con diferentes inventos: son las **calefacciones auxiliares o estacionarias**. Se trata de potentes sistemas que pueden aportar rápidamente el calor necesario, muy fáciles de usar y con diferentes mecanismos de regulación de la temperatura.

Funcionamiento, ventajas y tipos

La **calefacción estacionaria diesel** funciona con el propio combustible del vehículo y también consume un poco de electricidad de 12 o 24 v. Por ello, **recomendamos que se instale una batería**

auxiliar, así evitamos el consumo de la batería principal del vehículo. El combustible se obtendrá o bien colocando un espadín o directamente de las tomas de retorno, en función del modelo de vehículo. Respecto a la potencia, generalmente las encontraremos de 1900 W o 3.900 W, dependiendo del tamaño del espacio a calentar.

Control remoto calefacción estacionaria





TINKERVAN

equipamiento de vehículos



Manu Corrobova



HUESCA - SAN SEBASTIÁN - SEVILLA
www.tinkervan.com



Calefacción instalada en el interior del vehículo

Este tipo de calefacciones son **totalmente seguras y no producen olores desagradables ni humo dentro del habitáculo**, ya que los gases generados en su funcionamiento se expulsan directamente al exterior del vehículo.

Existe la posibilidad de montaje en el interior del vehículo o en el exterior. **Siempre que sea posible, nosotros recomendamos la instalación en el interior del vehículo**, ya que se consigue un mejor rendimiento calorífico, además de estar protegido de golpes y de otros factores que pueden provocar graves averías en el calefactor.

En el mercado español se trabaja con tres grandes marcas de calefacciones estacionarias: **Webasto, Eberspacher y Brano**. Las tres tienen un rendimiento muy similar. Asimismo, todas llevan el suficiente tiempo en el mercado como para estar totalmente contrastadas: Webasto y Eberspacher, en el mercado europeo, y Brano en el Norte de Europa y Canadá.

Pregúntanos si tienes cualquier duda y ya no tendrás motivos para no estar a gusto en tu furgó en pleno invierno aun en las condiciones más adversas. **¡Feliz invierno!** Además, también puedes comprar accesorios en nuestra **tienda online** <http://tinkervan.es/tienda/>

Tinker

Viajero, nómada.

Artesano ambulante, perteneciente a alguno de los tradicionales grupos itinerantes que habitaban Europa. Entre sus actividades estaban la fabricación y venta de utensilios domésticos y a la construcción y reparación de carruajes.

Van

Vagón de carga.

Vehículo cerrado a motor para transporte de personas, mercancía o ganado.

XIX ciclo "La Montaña y sus Protagonistas"

Por: Club Montañeros de Aragón
Fotos: Israel Portillo

Del 11 al 13 de noviembre de 2014 se han celebrado las proyecciones del ciclo La Montaña y sus Protagonistas en el centro de IberCaja del Patio de la Infanta (calle de San Ignacio de Loyola 16, Zaragoza).

FOTO: David Castillo presentando
"Alta montaña: deporte y profesión"

“Alta montaña: deporte y profesión”

Jueves, 13 de noviembre de 2014

David Castillo Sánchez

El socio del club Montañeros de Aragón y guía de montaña David Castillo Sánchez (Zaragoza, 1978) ha realizado una constante actividad alpinista (desde la escalada en roca hasta el esquí de montaña) ascendiendo grandes paredes y fotografiando sus paisajes. Ha hecho de la montaña su modo de vida combinando su pasión personal con su actividad profesional. En esta ocasión nos presentó

un conjunto de actividades variadas entre las que no faltaron escaladas en el Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido, un lugar talismán para él. Son más de 30 rutas diferentes las que ha escalado en la zona, donde se siente cómodo y al que considera como uno de los mejores lugares para escalar a nivel mundial. También nos presentó una colección de imágenes de su ascensión, junto con

otros socios del club, a la vía Mescalito en la pared del Capitán en el valle californiano de Yosemite, realizada en siete jornadas en pared y sin meter clavos de protección. Además nos mostró otra manera de disfrutar del esquí de montaña en el Pirineo, buscando siempre un punto de dificultad tanto en el “ascenso extremo” como en los descensos, imaginando nuevos trazados no aptos para todos los públicos.



“Rastámuri y la Gioconda, dos caras de una misma moneda”

Miércoles, 12 de noviembre de 2014

Cecilia Buil Polo

El año 2014 ha sido un ejercicio lleno de contrastes para la escaladora Cecilia Buil. En abril estuvo en México, donde abrió la primera vía a la pared de Piedra Volada, Rastámuri, que iguala, o incluso podría superar la altura de El Gigante, la pared más alta de México. Con un Kilómetro de longitud, esta pared de Andesita fue todo un reto para Cecilia y su compañero, Tiny Almada, quienes permanecieron

“viviendo” en ella durante quince días para poder abrirla. Calor, roca suelta, alacranes y grandes dificultades técnicas fueron los obstáculos que encontraron en esta aventura en el corazón de la Sierra Chihuahuense. Tan solo dos meses más tarde, Cecilia viajó al invierno austral, hasta Chile para abrir otra ruta bien diferente. La Gioconda es una cascada de hielo situada por encima de

4.000m en las laderas del Marmolejo, el seismil más austral del mundo. Esta vez, ella y su compañera, Anna Torretta, lidiaron con el frío extremo, la caída de roca y hielo, las grandes dificultades técnicas en hielo y el aislamiento para completar la apertura de la cascada. En este audiovisual podremos conocer más de cerca estos dos mundos tan distintos, el hielo y la roca: La cara y la cruz del mundo vertical.

“28 años con dorsal”

Martes, 11 de noviembre de 2014

Luis Alberto Hernando Alzaga

El experto en carreras por montaña Luis Alberto Hernando ha realizado en su vida de atleta una evolución desde la competición base en atletismo a llegar a ser olímpico en biatlón y a conseguir el título de campeón del mundo de ultra trail. El deportista nos explicó cómo surgen las carreras por montaña, las razones de su

creciente popularidad y las diferentes disciplinas dentro del mismo deporte. La dualidad del corredor popular versus competición, las necesidades de entrenamiento para unos y otros, así como qué reforzar en los mismos en función de objetivos y capacidades. Cómo planificar la temporada y la importancia de tener

claros los objetivos para marcar la estrategia. Y por último la gestión del descanso y adaptación de nuestro nivel de preparación a los objetivos para evitar lesiones y frustraciones. Como experiencia personal nos hará un resumen de su temporada 2014, cuáles eran los objetivos y cuáles han sido los resultados obtenidos.



BE FREE

UN NUEVO PROYECTO PARA LOS **POU**

“Sí, una vez más nos embarcamos en un nuevo proyecto. En esta ocasión todavía un poco más difícil, porque no tendrá ni regletas, ni agujeros, ni romos, ni nieve, ni hielo...”

¡Haz click aquí!

HER- MA- NOS POUBE FREE

N #1-2014
EDICIÓN TRIMESTRAL



Excursión Miradores de la Pedriza

Por: José Luis Molina

**Excursión Miradores de la Pedriza y
vuelta por Barranco de la Hoz seca**

Fecha: 16 de noviembre de 2014

Participantes: 42 personas

RINCÓN DEL SOCIO



Atravesando el parque de los balnearios ascendemos, por la ruta de los miradores con paneles informativos donde se explican los usos y costumbres de la zona, hasta el pico Pedriza. Después entre tablares de almendros y monte lleno de encinas llegaremos al borde del barranco, desde donde se puede contemplar su magnitud. Descenderemos al fondo del barranco de la Hoz Seca por donde discurre el GR24 que va al bonito pueblo de Calmarza. En el camino hay un poste indicativo para llegar de las pinturas rupestres, descubrimiento hecho en el 2009 por Serafín Benedí, vecino de Jaraba, en sus marchas senderistas por la zona. La excursión sigue y pasando por delante



de la Ermita de la Virgen de Jaraba, ascenderemos para pasar por los miradores de la Dehesa y terminar finalmente en la carretera donde nos recoge el autobús. La actividad se cerró con una buena comida que nos prepararon en un acogedor bar.



Anna Comet vence en la Everest Trail Race 2014

Anna Comet -la osonensa nacida en Girona del Team Dynafit Spain- se proclama vencedora de la Everest Trail Race 2014. La corredora se ha impuesto duramente desde el inicio y ha ganado todas las etapas de la dura prueba.

Anna Comet es la nueva ganadora de la Everest Trail Race 2014. Se ha impuesto con toda seguridad y ha demostrado que no tenía ninguna rival en su categoría e incluso consiguió finalizar quinta en la general absoluta.

La Everest Trail Race (ETR) es una carrera a pie, de 6 etapas, con libertad de ritmo y de

autosuficiencia en cuanto a material técnico (cada participante debe cargar con su equipo personal y el material obligatorio, según específica el reglamento de la prueba).

Son 160km a superar con un desnivel acumulado, positivo y negativo, de 29.000 metros, los cuales transcurren entre los 2000m y 4100m de altitud, repartidos en seis etapas de entre 20 y 40 km de longitud.



Haz que tu **revista, catálogo o anuario** sea **visible** en internet de una forma **interactiva**.

Diseñamos, editamos y dotamos de una **plataforma digital** para web, móvil y Ipad desde 800€* (+IVA)

*Visibilidad durante 12 meses

Descuento especial del 20% con el siguiente código: **MONARA2014**

(Válido hasta el 31 de diciembre 2014)

¿Quieres aportar valor y diferenciarte del típico newsletter?

Contacto: mc@mcprojects.es



MC Projects

MC Projects, expertos en marketing y comunicación



Agenda de diciembre

Foto:
Alberto García

(MDM) Mañanas del Domingo con Mochila

Pinares de Zuera

21 diciembre

<http://bit.ly/1tr47jU>

(MF) Montaña en familia

Galachos de la Alfranca

21 de diciembre

<http://bit.ly/1tr47jU>

(S) Senderismo

Valle de Tiermas - Sierra de Algairén

14 diciembre

<http://bit.ly/1tr47jU>

Belén Montañero FAM

14 diciembre

<http://bit.ly/1tr47jU>



(AS) Actividades Sociales

III Mercadillo Navideño

15 al 17 diciembre

<http://bit.ly/1tr47jU>

(RAQ) Raquetas de Nieve

Forau de Aigualluts

21 diciembre

<http://bit.ly/1tr47jU>

Si quieres apuntarte a cualquiera de las actividades, acércate a la sede de Montañeros de Aragón.

Gran Vía, 11 (Zaragoza) • Tel. 976 236 355
administracion@montanerosdearagon.org



- MDM Mañanas de domingo con mochila
- S Senderismo
- M Montañismo, ascensiones y travesías
- AM Alta montaña
- EF Esquí de fondo
- RAQ Raquetas de nieve
- ESC Escalada en roca
- AS Actividades sociales
- EM Esquí de montaña
- BTT Bicicleta de montaña
- MF Montaña en familia

LA CONTRA

Premios de Montañeros de Aragón



Foto de familia de la entrega de Premios y Distinciones de Montañeros de Aragón

MONTAÑEROS



DE ARAGON



Galería de fotos



Entra en la galería fotográfica de la revista digital Montañeros de Aragón

El día 26 de noviembre Montañeros de Aragón ha realizado la entrega de Premios y Distinciones.

• Socios Honorarios

Socio nº 2.089 - Juan Manuel Blanchard

Socio nº 2.015 - M^a Pilar Anadon Bergachorena

Socio nº 2.120 - Luis Antonio Oro Giral

Socio nº 2.155 - M^a Pilar Gresa Radigales

Socio nº 2.212 - Juan José Guillen Martínez

Socio nº 2.246 - Clara Teresa García Gutiérrez

Socio nº 2.248 - José Ramón Condor Tolosana

Socio nº 2.249 - Juan Manuel Castejón Lacasa

Socio nº 2.316 - M^a Dolores Lacambra Cano

- Trofeo Eduardo Blanchard, al mejor deportista en el año 2014, a Juan Manuel Oviedo Gutiérrez.
- Trofeo Rabadá - Navarro, a la trayectoria deportiva, a David Castillo Sánchez
- Trofeo Edil, de veteranos, a Ana M^a Roque Castel, M^a Carmen Bona Polo y José Goula Costa.
- Trofeo Víctor Carilla, a la mejor actividad juvenil, a Ignacio Molpeceres Pardos y Juan Marzo Roca.
- Placas de reconocimiento:
Juan Carlos Sanz Hernández
María Luz Pérez Morte
MC Projects



MONTAÑEROS DE ARAGÓN

MC
MC Projects

Si quieres recibir la revista digital Montañeros de Aragón, escribe indicando tu nombre y apellidos a mc@mcprojects.es y te la enviaremos gratuitamente. En el asunto: Revista digital Montañeros de Aragón.

Si quieres anular la suscripción a la revista o modificar tus datos personales escribe a mc@mcprojects.es. En el asunto: Revista digital Montañeros de Aragón.