Club Pireneísta MAYENCOS

2015

Esquí nórdico

Esquí alpino

Montaña

Triatlón

1956-2016

Club Mayencos - Jaca
60 Años
con el deporte

Saluda

DEL PRESIDENTE

Hola de nuevo amigos: cerramos una temporada más y aquí vuelve este anuario, reseña de tantísimas cosas que hemos hecho a lo largo de esta temporada 2014/15. Francamente creo que las hemos hecho en general bien y en particular muy bien. Ahí están nuestros magníficos resultados en esquí alpino, con esos grandes campeones, aunque aún menudos de cuerpo han hecho de las suyas y alguno hasta se ha atrevido a dar el salto en el océano para llegar aún más lejos; qué decir del esquí de fondo, pues más o menos lo mismo; grandes, pequeños todos se han paseado por esos circuitos y nos han dado grandes alegrías. En montaña hemos vuelto al techo de América por segunda vez en poco tiempo (y con éxito) hemos escalado las más altas cumbres de los Alpes y por supuesto de nuestros Pirineos semana tras semana; en triatlón nos hemos paseado por nuestra geografía en invierno, primavera, verano y otoño , y por supuesto dejando ver nuestra valía allá donde vamos. En fin una temporada como muchas más, pero una temporada especial por algunas cosas que han resultado una novedad importante en nuestro club, y la más importante tal vez haya sido lanzarnos a crear esa Gala Anual de reconocimiento a nuestros socios. Era una idea que llevábamos en mente hace tiempo, pero que no era fácil poner en marcha; pero lo hemos hecho, y pienso que ha salido bien, muy bien. Por supuesto nos hubiera gustado dar un recuerdo a todos y cada uno de los socios que han pasado por aquí y que han dejado su especial impronta, bien por sus resultados, por su carisma, por su entrega o por mil motivos más. No es fácil, al final hay que hacer una reducidísima selección y sale lo que ha salido. No podemos hablar de justicia en estos casos, seguramente muchos lo merecen también. Pero ha nacido el hecho de una idea que queremos perdure en el tiempo y que seguramente hará que muchos más sean reconocidos de esta manera especial por nuestro Club. Así pues desde aquí os animo a estar entre nosotros, a trabajar duro, desde el ámbito deportivo o de colaboración. Ya sé que la mayoría no hace las cosa esperando que se le nada a cambio, ese debería ser el espíritu de una sociedad como la nuestra; pero estaremos encantados de tener que complicarnos mucho la cabeza para decidir en la próxima Gala a quién se le da ese reconocimiento, pues será señal de que muchos de vosotros os lo merecéis. Como decía al principio creo que se han hecho muchas cosas bien, pero si en algo hubiéramos fallado os aseguro que ha sido en lo superficial, que como la propia palabra indica, se queda en la superficie. En lo profundo, desde las Vocalías, monitores, entrenadores, colaboradores, la Secretaría y toda la Junta Directiva os aseguro que nos hemos esforzado al máximo por que Mayencos siga siendo un club de referencia, sobre todo desde el corazón y las buenas maneras, no sólo deportivas sino humanas, con todo lo que ello conlleva: trabajo duro, a veces muy muy duro, mucha dedicación , y os aseguro que en algunos momentos mucho, mucho amor por todo esto, porque si no sería impensable salir adelante ante algunas circunstancias que nunca pensarías que se podrían dar, pero tristemente …se pueden llegar a dar. No quiero despedirme sin hacer especial hincapié en algo que va a marcar especialmente la próxima temporada. Nada menos que el **60º Aniversario de la fundación de Mayencos**. Estamos trabajando ya desde hace meses para que esa fecha nos haga vibrar a todos con los actos y eventos que pretendemos llevar a cabo. No perdáis de vista esa programación especial que muy pronto difundiremos a través de nuestros medios, a fin de que todos participéis en la medida de lo posible en ellos.

Estamos trabajando ya desde hace meses para que el 60 Aniversario nos haga vibrar a todos con los actos y eventos que pretendemos llevar a cabo.

LUIS LARDIÉS

CP MAYENCOS

Presidente
Luis Rodríguez

Vicepresidente
Roberto Sánchez

Secretario
Chema Tapia

Tesorero
Jesús Labanda

Comunicación
Michel Galay

Vocal Alpino
José Miguel Martínez

Vocal Fondo
Eduardo Arbués
Eugenia Oliveros*

Vocal Montaña
Chema Tapia

Vocal Triatlón
Luis Escalante
David Recio*

*** Vocal entrante**

CONTENIDOS
Luis Rodríguez
José Miguel Martínez
Txetxu Mintegui
Eduardo Arbués
Mariano Marcén
Chema Tapia
Javier Lacadena
Rubén Atance
Ástrid Gª Graells
Carlos Aísa

EDICIÓN
CP Mayencos

Impresión
EPPA, S.L.

www.cpmayencos.org
info@cpmayencos.org

Club Mayencos - Jaca 60 Años con el deporte

Blog de montaña: http://chematapia.blogspot.com.es
Blog correr por montaña: http://trailrunningjacapirineos.wordpress.com
Blog esquí de montaña: http://jacaesquitravesia.wordpress.com

clubpireneistamayencos

CP MAYENCOS

ESQUÍ ALPINO

POR **JOSÉ MIGUEL MARTÍNEZ**

Una vez más nos encontramos con las fechas próximas a la apertura de una nueva temporada en las estaciones de esquí y con ellas vuelven las ganas de volver a la nieve y poder esquiar junto con nuestra familia y amigos.

Otra vez un reencuentro con las sensaciones que este deporte nos depara: placer, velocidad, gusto por el aire libre, aventura, esfuerzo, y tantas otras.

Para la presente temporada 2015/2016 el Club sigue apostando por ser ese primer lugar de contacto donde vamos a acudir para organizar nuestra actividad favorita de invierno. Empezando por el mercadillo de segunda mano, a pleno rendimiento durante el mes de Diciembre como de costumbre, donde podremos conseguir el material necesario para renovar algo de nuestro equipo a buen precio, o para vender aquello que se nos ha quedado pequeño, porque los chicos crecen… Una actividad que todos los años tiene un seguimiento importante y donde se pueden encontrar "chollos".

A continuación, esperamos poder empezar lo antes posible a esquiar, ya que este año, por las fechas tan tempranas en las que cae la Semana Santa, es posible que resulte más corta de lo habitual. Todos sabemos que después, a lo largo de estos meses, vendrán días maravillosos de sol y frio y otros menos buenos, que esperamos que sean pocos. La montaña es así y no podemos olvidar que ésta es una actividad al aire libre con todas las ventajas y dificultades que eso conlleva.

También es parte de su encanto. Como todos los años pretendemos ofrecer a nuestros socios las mismas posibilidades de practicar el esquí alpino, en diferentes modalidades: desde los más pequeños, desde 4 años en adelante, pasando por los cursillos para infantiles, jóvenes y adultos, de fines de semana o Navidades…, hasta el esquí de competición que tantas alegrías nos ha dado en estos últimos años, no sin esfuerzo claro está.

Nuestra vocación es seguir ofreciendo a nuestros amigos todo lo que esté en nuestras manos para continuar disfrutando de este deporte, cada uno en las condiciones que más le guste y satisfaga sus expectativas.

Por último, recordar a todos la idea de aportar nuestro granito de arena para que esta gran familia que formamos los Mayencos siga creciendo y manteniendo el buen ambiente de siempre, apoyando y disfrutando juntos en nuestros cursillos y competiciones, evitando problemas a aquellos que más se implican en poner en marcha y dinamizar las diferentes actividades del Club. La actitud clave para ello debe ser la colaboración. Eso es lo que permite ser al Club lo que es hoy en día.

A todos, desearos un feliz inicio de temporada y que nos podamos volver a reencontrar en las pistas, o cerca de ellas, lo cual ya de por sí será una muy buena señal de que seguimos disfrutando de nuestro deporte favorito. A continuación, recordamos las principales actividades de la pasada temporada, en un breve resumen.

ACTIVIDADES

CURSILLOS

Como viene siendo habitual, se han programado y realizado varios tipos de cursillos de **esquí alpino**, tanto a nivel infantil como de adulto, siendo el número de participantes en los mismos según se detalla a continuación:

INFANTIL

CURSILLOS	Nº PARTICIPANTES
Equipo de Competición	52
Cursillos de Evasión	12
Cursillo de Inmaculada (cancelado)	00
Cursillo de Navidad	52
Cursillo de Reyes	58
Cursillo de Sábados	83
Cursillo Sábados Iniciación Baby	12
Cursillo de Domingos	58
Cursillo Domingos Iniciación Baby	07
Semana Santa (cancelado)	00
TOTAL	334

ADULTOS

CURSILLOS	Nº PARTICIPANTES
Cursillo de Navidad	00
Cursillo de Reyes	09
Cursillo de Sábados	13
Cursillo de Domingos	11
TOTAL	33

TOTAL CURSILLISTAS 367

EQUIPO DE COMPETICIÓN

ESQUÍ ESTUDIO

Por segundo año consecutivo, tras dos temporadas sin poder realizar este programa, se ha vuelto a poner en marcha con gran esfuerzo esta actividad consistente en esquiar 6 días a la semana, entre entrenamientos y competiciones, combinado con los estudios en el Colegio Escuelas Pías de Jaca, que facilita la enseñanza en los horarios más adecuados para estos jóvenes deportistas.

Esta vez hemos contado con 9 integrantes del programa, con lo que hemos doblado la participación del año pasado. Además, por primera vez hemos contado con un deportista de la ONCE, discapacitado visual, que ha llegado a competir e incluso subir al pódium en una carrera del circuito ONCE.

El rendimiento es innegable tras alcanzarse más de 100 días de esquí al finalizar la temporada y seguimos apostando por este programa de tecnificación que tan buenos resultados nos ha dado siempre.

EQUIPO DE COMPETICIÓN

Con una participación inicial de 40 corredores (16 infantiles y 24 alevines), empezamos a entrenar en la estación de Astún el 13 de Diciembre, volviendo a tomar contacto con la nieve con el objetivo principal de entrenar técnica y cohesionar los equipos de competición según categorías de edades. Posteriormente se sumaron 6 mini-alevines, menores de 8 años, que iniciaron también sus sesiones de esquí al mismo ritmo que los mayores pero adaptado a su edad, así como otras incorporaciones que se dieron con la temporada ya empezada allá por el mes de Enero. El impulso dado a esta sección desde el año pasado se dejó notar en un aumento de participantes a pesar de que el retraso en la apertura de la estación y la meteorología no nos acompañó como deseábamos al inicio de la temporada.

Descontando los días perdidos por cierre de la estación debido al mal tiempo, al finalizar la temporada (19 de abril, en Sierra Nevada) se habían llevado a cabo 46 días de entrenamientos y competiciones. También debemos señalar que a pesar de las dificultades habidas en la pasada temporada, principalmente por causas meteorológicas, hemos participado en 14 competiciones oficiales en España y 1 Internacional (Trofeo Borrufa, Andorra) en las categorías infantil y alevín con los medios y personal del Club obteniendo buenos resultados y pódiums importantes en ambas categorías. Al final de la temporada, once deportistas de Mayencos fueron seleccionados para participar en la fase final del Campeonato de España Infantil celebrada en Alto Campoo y Sierra Nevada, donde finalmente obtuvimos 3 pódiums: Andrés García (U12), Irma Doliwa (U12) e Ibón Mintegui (U14), este último proclamado campeón de España en modalidad Gigante.

A todos ellos, los que hicieron pódium y los que no, les queremos seguir animando desde el Club y les deseamos muchos éxitos en la próxima temporada.

También, como en años anteriores, hemos organizado, junto a la estación invernal de Astún, la VI edición del Trofeo Infantil **ASTUN-MAYENCOS**, que finalmente se tuvo que suspender por no contar con fechas alternativas a lo programado inicialmente y el XVI Trofeo Valle de Astún para alevines.

COMPETICIONES

Estas son las competiciones en las que hemos participado en la pasada temporada.

- Trofeo Internacional FIS Infantil BORRUFA, en Andorra.
- Copa de España Infantiles I y II, 3 Fases, disputadas en La Molina, Espot, Baqueira, Alto Campoo, Formigal y Sierra Nevada.
- Trofeos Infantil en Panticosa y Formigal
- Trofeo Alevin Pitarroy en Cerler.
- Trofeo Alevín Amics de Montgarri en Baqueira
- Trofeos Alevines en Astún, Panticosa y Formigal.

RESULTADOS

Resultaría muy extenso reflejar todos los resultados obtenidos por nuestros corredores a lo largo de la temporada, por eso, como siempre, reseñamos los más destacados.

Estos datos han sido recogidos en su mayoría, de las biografías correspondientes a cada corredor que se encuentran disponibles en la página web de la Real Federación Española de Deportes de Invierno (RFEDI) y que pueden ser consultados libremente por cualquier persona.

Nuestro mayor reconocimiento por el esfuerzo realizado a todos los corredores y a los entrenadores, monitores y auxiliares por su dedicación y entusiasmo.

Y por supuesto a los padres que con su afición a este deporte generan el impulso necesario para que la competición se mantenga viva y siga dándonos alegrías año tras año.

Enhorabuena a todos.

MEJORES RESULTADOS DE LA TEMPORADA

Ibón Mintegui Rivera (U16 2º año, 4º Ranking nacional)
1º Gigante y Campeón de España, Sierra Nevada
6º Súper Gigante, Cto. de España, Sierra Nevada
1º Gigante, Trofeo Villa de Sallent, Formigal
1º Eslalom, Trofeo Villa de Sallent, Formigal
5º Eslalom, Fase I Copa de España, Espot
6º Eslalom, Fase I Copa de España, Espot

Andrés García Miguel (U14 2º año, 7º Ranking nacional)
2º Gigante, Campeonato de España, Sierra Nevada.
3º Super Gigante, Cto. de España, Alto Campoo.
1º Gigante, Trofeo Villa De Sallent, Formigal.
1º Eslalom, Trofeo Infantil Panticosa.
2º Gigante, Fase I, Copa de España, La Molina.

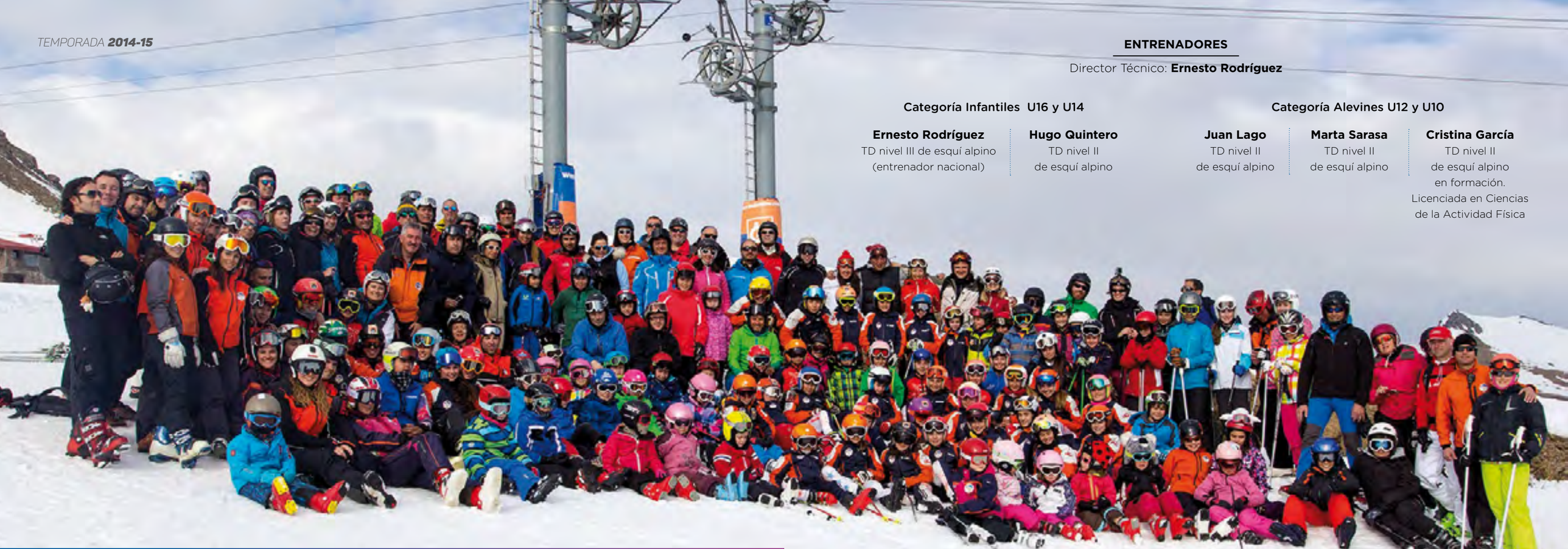
Irma Doliwa Ansorena (U14 2º año, 13ª Ranking nacional)
2ª Eslalom, Campenato de España, Alto Campoo
1ª Eslalom, Trofeo Villa de Sallent, Formigal
3ª Gigante, Trofeo Villa De Sallent, Formigal
2ª Eslalom, Trofeo Infantil Panticosa
3ª Eslalom, Trofeo Infantil Panticosa

Violeta Bestue Cereza (U14, 2º año)
2º Súper Gigante Fase I Copa de España
5º Slalom Campeonatos España

Ander Mintegui Rivera (U12, 2º año)
1º Gigante XVI Trofeo Valle de Astún
1º Gigante y Combinada XVI Trofeo Valle de Astun.
2º GS, XX Trofeo Pitarroy AQC, Cerler
3º SG, XX Trofeo Pitarroy AQC, Cerler
9º GS, Trofeo Alevin, Panticosa.
9º GS, Trofeo Alevin, Formigal.

Ane Moledo Uribe (U12, 2º año)
3ª GS XVI Trofeo Valle de Astún
8ª GS XVI Trofeo Valle de Astún

Unai Melara Aramayo (U12, 1er año)
1º GS, Trofeo Alevin, Panticosa
6º GS, XVI Trofeo Valle de Astún



ENTRENADORES

Director Técnico: **Ernesto Rodríguez**

Categoría Infantiles U16 y U14

Ernesto Rodríguez
TD nivel III de esquí alpino
(entrenador nacional)

Hugo Quintero
TD nivel II
de esquí alpino

Categoría Alevines U12 y U10

Juan Lago
TD nivel II
de esquí alpino

Marta Sarasa
TD nivel II
de esquí alpino

Cristina García
TD nivel II
de esquí alpino
en formación.
Licenciada en Ciencias
de la Actividad Física

MEJORES RESULTADOS DE LA TEMPORADA

June Aguirrebeña Epeldegui (U12, 1er año)
3ª GS, Trofeo Alevin, Panticosa
9ª SL, Trofeo Amics de Montgarri, Baqueira

Ana Belén Albertin Rubio (U10, 2º año)
3ª GS XVI Trofeo Valle de Astún
3ª GS XVI Trofeo Valle de Astún
5ª GS, Trofeo Alevin, Panticosa
5ª GS, Trofeo Amics de Montgarri, Baqueira
6ª GS, Trofeo Alevin, Panticosa

Erik Doliwa Ansorena (U10, 2º año)
6º GS, Trofeo Alevin, Panticosa
7º GS, XX Trofeo Pitarroy AQC., Cerler

Jone Muro Monsalve (U10, 1er año)
1ª GS XVI Trofeo Valle de Astún
2ª GS XVI Trofeo Valle de Astún
4ª GS, Trofeo Alevin, Panticosa
8ª GS, XX Trofeo Pitarroy AQC., Cerler
9ª SG, XX Trofeo Pitarroy AQC., Cerler

OTRAS ACTIVIDADES

CURSILLO DE TEMPORADA

Enfocado generalmente a los más pequeños, una vez superado el nivel iniciación. Los participantes de este cursillo, generalmente minialevines, los incorporamos paulatinamente a los grupos de competición, cuando adquieren nivel suficiente, entrenando regularmente con estos.

CURSILLO DE LA INMACULADA, NAVIDAD Y REYES

La falta de nieve hizo que la estación no pudiera iniciar la temporada hasta el 11 de Diciembre, por lo que el cursillo del Puente de la Inmaculada-Constitución tuvo que ser cancelado. Se desarrollaron 2 cursillos de 5 días en las semanas de Navidad y Reyes. La participación ha estado a un nivel similar a la temporada anterior. La climatología fue algo más favorable en el cursillo de Reyes aunque los dos contaron con un número similar de participantes, en torno a 60 contando adultos, infantiles y babys.

CURSILLOS DE SÁBADOS Y DOMINGOS Y EVASIÓN

Durante 10 Sábados y Domingos, desde el 10 de Enero, se desarrolló esta actividad, en la estación de Astún, con una participación similar a la temporada pasada, si bien, el cambio en la estructura de los cursillos de adultos y de Iniciación Babys, ha hecho contabilizar un ligero descenso en el número de participantes.

Al igual que en el año anterior, la climatología nos jugó malas pasadas, impidiendo esquiar algunos fines de semana, que recuperamos ampliando los cursillos hasta los primeros días de Abril, ya en Semana Santa.

Al final de la temporada, como suele suceder, disfrutamos de algunos días de sol que hicieron olvidar en parte los malos días anteriores. Especialmente el día de la Carrera Social que probablemente fue uno de los mejores de sol y nieve del año.

El cursillo de Evasión cambió ligeramente el formato, afectado también por la meteo, incluyó 2 días de snowboard, que supieron a poco. Contó con 12 participantes, número que deseamos aumentar en las temporadas próximas.

MERCADILLO DE SEGUNDA MANO

Durante la última semana del mes de Noviembre y hasta primeros de Enero, se realizó el mercadillo de segunda mano (material de alpino, fondo y montaña), con una gran aceptación por parte de socios y gran variedad de material para la venta. Esta sigue siendo una oportunidad para encontrar material de calidad a buen precio y así compensar los gastos debidos al inevitable y deseado "aumento de estatura y tallas" de nuestros chic@s.

PRUEBA SOCIAL

El sábado 11 de abril se celebró la tradicional Carrera Social de la sección de esquí alpino del Club tras haberla pospuesto al retrasar la finalización de los cursillos y habiendo tenido que jugar con las fechas que nos quedaban libres en la estación de Astún.

La competición transcurrió en un ambiente agradable y festivo, favorecido por un excelente día de sol y el buen estado de la pista. Como en ediciones anteriores, la colaboración del personal de la estación y voluntarios del Club hizo que la prueba se pudiera desarrollar en magníficas condiciones.

La participación de socios superó las previsiones iniciales, dado que los pasados días de mal tiempo habían hecho que algunas familias no vinieran a esquiar en los últimos días de cursillo. Sin embargo, otros muchos se apuntaron en las últimas horas, quizás aprovechando esa ventana de buen tiempo, llegando a superar los 140 participantes de todas las categorías de edades, que estuvieron acompañados por numerosos amigos y familiares.

La mañana comenzó con el marcaje de la pista, realizado por nuestro entrenador Ernesto Rodriguez (Tigre), auxiliado por otros entrenadores del equipo de competición. Tras el reparto de dorsales, llegó el momento de la foto de familia de Club, cortesía de Foto Barrio y a continuación empezó la carrera con el orden establecido previamente, empezando por la categoría de alevines, continuando en orden ascendente de edad y finalizando con un trazado especial para los mini

alevines (4/5 años) que, como siempre, fueron los más aplaudidos a su llegada a la meta. También hubo aplausos y máxima expectación ante el descenso de nuestro socio con deficiencia visual Marc Oller, guiado esta vez por Irma Doliwa, recientemente proclamada subcampeona de España de la modalidad Eslalom, en categoría U14.

Tras terminar la carrera, nos desplazamos a la nave multiusos que nos cedió amablemente el Ayuntamiento de Jaca, para llevar a cabo la entrega de premios y el sorteo de regalos, que dieron a la reunión su carácter más festivo y alegre. El presidente del Club, Luis Lardies, felicitó a los participantes y fue el encargado de entregar los premios especiales: a la corredora más joven (Adriana Seco), al más veterano (Sr. José Luis Ciriquiain) y a la familia más participativa (Familia Muro Monsalve). Tras los aplausos a los ganadores, comimos una rica paella preparada por el Club y acompañada por otros manjares aportados por los socios.

El buen ambiente quedó reflejado en las muchas fotos que se colgaron de ese día en el muro de Facebook del Club.

XVI TROFEO ALEVÍN "VALLE DE ASTÚN"

Tras la decepción de tener que haber suspendido nuevamente el VI Trofeo Infantil ASTUN-MAYENCOS, aún nos quedaba la organización de la prueba más veterana, la carrera de alevines, que ya alcanzaba la XVI edición.

La prueba consistió en 2 carreras de Slalom Gigante a una manga en dos días, sábado y domingo, y en ella participaron un total de 243 corredores.

El sábado fue el día más duro, debido a que la prueba se desarrolló en un ambiente frio debido a una ligera nevada y a veces escasa visibilidad que provocó algún error entre los corredores menos experimentados. Aún así, tanto la organización del evento como los clubes y corredores participantes pusieron todo su empeño en sacar adelante la competición, que se desarrolló según el horario previsto y sin grandes contratiempos salvo el intenso frio.

El domingo, Astún nos recibió con un aspecto totalmente distinto, tras la nevada del día anterior salió el sol y la estación presentaba una imagen radiante, con cielo casi despejado en su totalidad y con unas pistas con nieve fría (temperaturas de -3/-5 grados) ideales para el desarrollo de la competición. De nuevo, la organización y los clubes cumplieron con el horario previsto y al tratarse de dos marcajes paralelos, como es habitual en esta prueba, se logró terminar antes de las 12. Por fin, pudimos disfrutar de un autentico espectáculo viendo competir a las categorías más jóvenes de esquí alpino con un día de sol y nieve excelentes.

La entrega de Trofeos de la carrera del día y de la combinada fue en la terraza del Hotel Europa de la estación de Astún, cedida amablemente por la misma para el desarrollo de este acto, y que una vez acondicionada resultó ser un espacio ideal para este cometido.

Como novedad, en esta edición se hizo entrega de un trofeo especial al mejor corredor de cada categoría, consistente en una talla realizada en madera del emblema del Mayencos Esquí Team, que gustó mucho y fue la atracción de todos los deportistas y acompañantes que acudieron a la entrega de premios.

EXCURSIÓN A BAQUEIRA

En esta ocasión, no hubo apenas peticionarios de esta actividad, por lo que para el futuro pensamos replantearnos su realización o reprogramar a otras fechas que puedan ser más adecuadas.

Un año más empezamos una nueva temporada con la ilusión y ganas de un "niño con zapatos nuevos", la temporada 14-15, nos ha dejado buenos y otros no tan buenos momentos ya que en un inicio con muy poca nieve, lo cual nos llevó a realizar entrenamientos en no muy buenas condiciones hasta mediados de Febrero, además, se unió el infortunio de las avalanchas, que mantuvieron muchos días la estación de Astun cerrada.

Pero como dice el refrán "después de la tormenta llega la calma", y así fue, tuvimos nuestro preciado elemento, la nieve, para realizar entrenamientos en perfectas condiciones. Nuestros chicos y chicas dieron lo mejor de si mismos al finalizar la temporada, que como dice Tigre, "es cuando hay que estar al 100%".

Este año se ha notado que el trabajo que llevábamos realizando el anterior, va dando sus frutos, desde las chicas de Marta Sarasa que estuvieron todas ellas en el Top Ten de la carrera de Astun-Mayencos, pasando por los chicos de Cristina que hicieron pódiums en Pitarroy (Cto. Oficioso de España para Alevines), en la carrera de Astun – Mayencos (una de las carreras más importantes del circuito Alevín de España), llegando a los Infantiles de Tigre y Juan que se llevaron los Campeonatos de Aragón , así como primeros y segundos puestos en los Campeonatos de España.

Evidentemente, pretendemos seguir por la misma línea, pero sabemos que es muy complicado, porque lo difícil no es llegar, sino mantenerse. En la temporada 14-15, también hemos empezado a trabajar una nueva sección que nos gustaría tuviese un futuro prometedor y es trabajar con personas con algún tipo de disminución física, este año hemos trabajado con Marc Oller, una grandísima persona y gran deportista que tiene una discapacidad visual y con el que hemos ido a las diferentes carreras en el ámbito estatal. En la próxima temporada haremos unos cursos para nuestros deportistas del club que quieran hacer el CURSO DE GUIADO DE ESQUÍ CON PERSONAS CIEGAS Y DEFICIENTES VISUALES y puedan vivir la competición de "otra manera".

Para preparar la próxima temporada, hemos planteado otro sistema de concentración, realizando un solo stage en el glaciar de Saas-Fee de 21 dias , a diferencia del año pasado que realizamos 2 salidas a glaciar, una a Les Deux Alps y otra a Saas-Fee. Además hemos realizado 3 concentraciones de test físicos en Jaca y otras 2 salidas a "la nevera" de Xanadu (Madrid).

Para finalizar, no quiero dejar pasar esta oportunidad que me brinda el Club para dar las gracias a todos los patrocinadores y colaboradores que hemos tenido este año, además de a todos los padres de la sección, pasando por los entrenadores ya que sin su apoyo y colaboración esta "pequeña" Sección del Club no sería posible y sobre todo a los deportistas ya que son ellos los principales protagonistas, todos unidos **HACEMOS UN GRAN EQUIPO**.

TXETXU MINTEGUI

"Nuestros chicos y chicas dieron lo mejor de sí mismos al finalizar la temporada, que como dice Tigre, "es cuando hay que estar al 100%".

CP MAYENCOS

ESQUÍ NÓRDICO

POR **EDUARDO ARBUÉS**

Queridos socios, como todos los años, desde el anuario del club, nos dan la oportunidad a los vocales de dirigirnos a vosotros con unas líneas.

Como la mayoría sabréis, por unas circunstancias o por otras la temporada pasada empezó algo tarde, teniendo que asumir la vocalía entre varios monitores. Aunque yo haya sido la cabeza visible, sin la colaboración inestimable del resto de compañeros, en especial de Lucas Marcén la temporada no hubiera sido posible.

Empezamos algo acelerados, con poco tiempo para realizar los preparativos, menos experiencia, y no pudiendo aportar toda la dedicación que hubiésemos deseado, aunque lo que nunca ha faltado ha sido la ilusión. La ilusión por sacar adelante la temporada, por ver de nuevo a "nuestros chavales" disfrutar, por realizar nuevas actividades y sobre todo por ayudar a los socios a realizar este maravilloso deporte. Gracias a todos los socios y en especial a los vinculados con la sección por ayudarnos a sacar esto adelante.

A modo resumen de la temporada pasada, cabe destacar que hasta primeros de enero no pudimos esquiar con regularidad en el valle del Aragón, lo que nos llevó a realizar otras actividades, que también disfrutamos. Realizamos actividades con roller-skis, excusiones, juegos y deportes varios y un traslado masivo a la estación de los Llanos del Hospital (Benasque), donde sí que había nieve y nos acogieron extraordinariamente bien.

El trofeo apertura tuvo que ser retrasado en fechas, ya que las condiciones así nos lo exigieron, pero finalmente pudimos realizarlo con un total de 88 participantes. Este año tuvimos alguna novedad, como el traslado de las carreras de los más pequeños al sábado y las distancias de los absolutos. Creemos que fue un acierto, ya que los pequeños se sintieron los verdaderos protagonistas de la jornada, y los mayores disfrutaron de un gran espacio esquiable entre Somport y Candanchú. En este punto queremos agradecer su colaboración a las estaciones, así como a los miembros de Protección Civil, y al resto de instituciones que nos ayudaron a que esto fuera posible, como la comarca de La Jacetania. Por parte del club quiero mencionar a Luis Lardiés y Michel Galay, ya que con su gran implicación y experiencia hicieron que esto fuera posible.

Respecto a la nieve, no todo fueron malas noticias, ya que con febrero llegó la gran nevada, lo que nos permitió trasladar los cursillos a La Ciudadela y esquiar por donde normalmente paseamos, las calles de Jaca. Entre el resto de actividades, se merece una especial mención el intercambio a Noruega con el club Koll de Oslo, organizado entre varios clubes y en el que Mayencos tiene una gran participación. El intercambio se divide en dos fases: una semana en invierno en la que nuestros chavales acuden a Oslo para realizar unas jornadas extraordinarias de esquí y otra en la que los noruegos vienen a Jaca en verano, para conocer el Pirineo y realizar diversas actividades. Este año participaron una docena de chavales de nuestro club, acompañados por un técnico. Por la ilusión con la que nos cuentan sus experiencias, seguro que intentaremos repetirlo los próximos años.

Para finalizar la temporada, en esta ocasión, tuvimos la suerte de ser invitados por Fernando Pérez (responsable de fondo y biathlon de la Federación Madrileña), Candanchú y la RFEDI a realizar unas actividades de inicio al biathlon para los chavales. Sinceramente, creo que tuvo bastante éxito, y que es un punto que debemos mejorar en el futuro, para aportar un extra a nuestro deporte y satisfacer la necesidad de los socios.

En cuanto a los resultados de nuestros deportistas en las diversas competiciones, han sido muy positivos obteniéndose 15 medallas en los campeonatos de Aragón, con 8 clasificados para el campeonato de España y 9 medallas en el mismo.

A modo individual, cabe destacar la temporada de Jesús Labanda, con medalla de plata incluida en el campeonato de España Absoluto en técnica clásica, así como Andrés Sánchez en categoría Junior en ambas modalidades. Cristina Ara logró el bronce, a pesar del esfuerzo realizado en el traslado para acudir a la cita, ya que estaba residiendo en el extranjero. Nuestros cursillistas también dieron la talla, con medallas de Naia Sáez y Jurgi Irurieta en las pruebas individuales.

Otra novedad realizada fue el ya conocido Videoclip, que se rodó con la ayuda de todos cursillistas y varios socios en las estaciones del valle del Aragón. Este videoclip, dirigido por Mariano Marcén, está siendo usado para la promoción del club y de nuestro deporte en colegios y otros lugares.

Como ya nos tiene acostumbrados, nuestro presidente Luis, volvió a involucrarse en sus ya famosos cursillos para adultos, los que nos hace más grandes como club y anima a gente de todas las edades a iniciarse en este deporte.

El 20 de Septiembre, se realizó la III Puyada ta Rapitán, que en esta ocasión cerró la semana europea de la movilidad. Esta prueba va creciendo en acogida en nuestra ciudad, y ya no es sólo una prueba de roller-ski. En ella además participan ciclistas y patinadores, lo que hace aumentar notablemente la participación hasta los 60 deportistas. Como no podía ser de otra manera, Luis y Michel, volvieron a asumir toda la responsabilidad y gracias a ellos y a la colaboración de los voluntarios, el Ayuntamiento de Jaca, Protección Civil y la comarca de La Jacetania, conseguimos culminar con éxito esta nueva edición.

Respecto a la nueva temporada, ésta ya ha comenzado para nosotros en octubre, cuando se han juntado varios de los cursillistas diversos fines de semana con Juan Marcén para realizar diversas actividades, como roller-skis, excursiones, etc. Esperemos que finalice con éxito y quede instaurada para el futuro.

Respecto a los cursillos y competiciones, os iremos informando a través de la web y la oficina del club como normalmente cuando lo tengamos todo definido al 100%.

Contamos con Vosotros!

Espero no haberos abrumado, un saludo.

CAMPEONATOS DE ARAGÓN **CLÁSICO**

HOMBRES INF I
3. JURGI IRURIETA

HOMBRE INF II
3. JAN LASA

HOMBRES CADETE
1. JAVIER CAPDEVILLA

HOMBRE JUNIOR I
1. ANDRES SANCHEZ

HOMBRES SENIOR
2. JESUS LABANDA

DAMAS INF II
2. ELENE GISASOLA
3. ALEJANDRA ARA

DAMAS CADETE
2. BEATRIZ LABANDA

DAMAS SENIOR
2. SARA RODRIGUEZ

CAMPEONATOS DE ARAGÓN **LIBRE**

HOMBRES INF II
3. ZABIER ETXEBERRIA

HOMBRES CADETE
1. JAVIER CAPDEVILLA

DAMAS INF II
1. NAIA SAEZ

DAMAS CADETE
2. BEATRIZ LABANDA

CAMPEONATO DE ESPAÑA **CLÁSICO**

HOMBRES JUNIOR
2. ANDRES SANCHEZ PASCUAL

HOMBRES SENIOR
2. JESUS LABANDA LACASTA

DAMAS JUNIOR I
3. CRISTINA ARA PALACIO

CAMPEONATO DE ESPAÑA **LIBRE**

HOMBRES INF I
3. JURGI IRURIETA

HOMBRES JUNIOR
2. ANDRES SANCHEZ PASCUAL

DAMAS INF II
3. NAIA SAEZ ABANZABALEGI

DAMAS JUNIOR I
3. CRISTINA ARA PALACIO

CAMPEONATOS DE ARAGÓN **LARGA DISTANCIA**

DAMAS CADETE
3. BEATRIZ LABANDA LACASTA

DAMAS ABSOLUTO
1. CRISTINA ARA PALACIO

CP MAYENCOS

ESQUÍ **NÓRDICO** EN **ITALIA**

POR **LUIS LARDIÉS**

En marzo nos fuimos a esquiar al país dolomítico

A primeros del mes de Marzo de 2015, cuatro miembros de la sección de esquí de fondo se desplazaron hasta el país de los espaguetis, las pizzas, el queso Gorgonzola y por supuesto también de la "Cosa Nostra". Isabel, Fran, David y Luis tomaron rumbo desde Zaragoza en un avión que más parecía una lata de sardinas hasta Bergamo (Italia, por si alguno no ha caído todavía), desde allí a través de las *autostradas* italianas, combatiendo con el feroz conductor transalpino, conseguimos llegar a nuestro objetivo: las míticas Dolomitas, a partir de ahora **Las Dolomíticas**.

Nos instalamos en el espléndido Val Di Fiemme, en un comodísimo y baratísimo apartamento en la pequeña localidad de Predazzo. Punto inmejorable de partida de las magníficas pistas que ofrece este valle y sus adyacentes para disfrutar de algo que nos apasiona especialmente, el esquí de fondo. Nos íbamos a pasear con nuestras estilizados esquís por las pistas de lugares de gran renombre en el mundo del esquí, de la montaña e incluso del ciclismo: Il passo Sella, Il Passo Rolle, Il Passo San Pellegrino, Il Paso Lavazzé, Il Passo Siussi, con el fondo de la Marmolada, Il Gran Sasso, Val Gardena, Val di Fassa, etc, y todo ello con nuestro especial estilo en paso patinador o clásico. Toda la semana fue prácticamente un regalo, día tras día disfrutábamos de la mejor nieve que uno se puede imaginar, la calidad de las pistas y su trazado eran impensables en nuestros maltrechos circuitos habituales.

Y todo ello rodeados en todo momento de un maravilloso paisaje ¡Dolo…mítico! Rocas como planetas alzándose sobre nuestra vista como gigantes que nos amparaban de los vientos y del mal tiempo. Todo era sol y bienestar. Para colmo los regresos al apartamento eran el colmo, por un exiguo precio no sólo habíamos contratado una estancia magnífica con su salón amplio, su cocina y una terraza impresionante con vistas a esas Dolomíticas montañas. Es que además el precio incluía el disfrute diario de una magnífica piscina climatizada, con su sauna y zona de Spa, gloriosamente cuidada y atendida por un requeteboludito argentino, con el cual hicimos un poquito de amistad, lo que nos dio algunas ventajas (es lo que tiene hablar una misma lengua, no ché?). Lo de la lengua lo remarco porque en el resto del edificio sólo se hablaba checo o eslovaco. ¡Carajo con el idiomita! menos mal que por lo menos decir *hola*, *adiós* y alguna cosita más ya sabíamos.

Aunque la verdad para mirar el cuerpo de las chicas no hacía falta saber idiomas, con poner la cara de bobos habitual nos valía, je, je, je, je. Eso sí, los chicos, como casi siempre en estos países…*puajjjjjjjj*, bebedores tripudos de cerveza… muy buena, pero que cuando te metes 30 al día, pues eso... que te quedas con un barrilito pegado al ombligo que no te lo despega ni 12 horas de *sci di fondo al más puro estilo sprint*.
Resumiendo: con ganas de volver cuanto antes y de desear tener el magnífico tiempo y nieve que tuvimos.
Animaros el año que viene repetimos.
Andiamo tutti ragazzi!

En Val Gardena. Passo Siussi

En Val di Fiemme. Passo Lavazzé

CP MAYENCOS

ESQUÍ **NÓRDICO**

VETERANOS

POR **MARIANO MARCÉN**

Los abuelos son ejemplo para los jóvenes al mostrarles lo que la vida da de sí, lo que te espera. Un horizonte. En el deporte también ocurre y si ese deporte es como el esquí de fondo, practicable hasta el fin de tus días, los ejemplos también valen.

El pasado mes de marzo dos veteranos esquiadores de Mayencos Julián Paules y quien firma este escrito, fundadores de la sección de fondo, nos fuimos hasta Finlandia y la cruzamos desde la frontera con Rusia hasta la frontera con Suecia, con un total 440 km. Durante siete días sólo te dedicas a esquiar, comer y dormir. Es la Rajalla-Rajalle Hiito, o Border to Border, en inglés, de frontera a frontera. Grupos de 80 esquiadores de diversos países conviven con una actividad que les ha llevado hasta allí compartiendo la misma ilusión. Una experiencia que nunca se olvida, de hecho hay quien la hace todos los años.

Treinta años organizándola hace que todo esté pensado para el disfrute del esquiador. Los siete días son iguales. Empezamos en Kussamo, después de la cena te reúnen y te explican los detalles del día siguiente, recorrido, advertencias, horarios; prontito a la cama y después del desayuno sales a esquiar solo, con tu grupo de amigos, o como quieras, sin cronometraje, esquías a tu ritmo. Por delante 65, 70, 85 km alternando bosques de abetos o abedules con inmensos tramos de lagos helados casi llanos con pocos, pero los hay, desniveles. Una perfecta huella y señales colgadas de los árboles te indican el camino, no es necesario llevar nada de mochila cada 12-14 Km una o dos personas te están esperando con bebida caliente y fría, frutos secos y pepinillos, ¿?, a mitad de recorrido en un lugar caliente o tienda una comida caliente, un potaje y café, y vuelta a esquiar así hasta el hotel donde ya tienes tu equipaje y tu habitación preparada, descanso, trabajar un poco los esquís y a cenar, reunión y de nuevo a dormir. Evasión total. Descanso.

Atención jóvenes esquiadores tenéis un horizonte muy lejano que recorrer. Persistid esquiando.

CP MAYENCOS

MONTAÑA

POR **CHEMA TAPIA**

De nuevo aquí, con un año más, pero más jóvenes y con más vida, porque eso es lo que nos aporta la montaña, energía para vivirla. De nuevo aquí, decimos, para tratar de resumir en unas líneas lo que ha sido nuestra temporada. Una temporada, que al contrario de otros deportes, ésta, la nuestra, dura todo el año, porque hacemos un acercamiento a las montañas en todo tiempo. Sí, las cuatro estaciones son testigos de nuestras andanzas por ellas. Todas las épocas tienen su encanto, y queremos estar ahí para contagiarnos de él.

COMENZAMOS EL AÑO BRINDANDO CON CAVA ARAGONÉS BAJO LA LUNA LLENA TRAS UN ESTUPENDO PASEO CON RAQUETAS POR EL CIRCUITO DE SOMPORT

En diciembre colocamos los tradicionales belenes. El lugar elegido para el montañero, en esta ocasión fue el pico Mesola, que con sus 2.177 metros es el punto culminante de la Sierra de la Estiva, que perpendicular al eje pirenaico, se alza entre las cabeceras de los valles de Aragüés del Puerto y Aísa. Y el Belén Popular, como siempre, y atrayendo a decenas de personas, fue subido a las faldas de la Cruz de Peña Oroel.

El año lo comenzamos brindando con cava aragonés bajo la luna llena tras un estupendo paseo con raquetas por el circuito de Somport, al que acudió un buen número de personas atraídas por esos paseos nocturnos. También le dimos oportunidad al día para que nos siguiera en otra de las salidas con raquetas, en esta ocasión bajo los murallones de la Partacua. De nuevo, y por segundo año consecutivo, por el mal tiempo reinante, tuvimos que cancelar el cursillo de iniciación a la escalada en hielo.

En primavera se hizo, éste sí, un cursillo de iniciación de escalada en roca, con la colaboración de Aragón Aventura; se subió a la Gabardiella, en la Sierra de Guara; y ya en nuestro valle, al Borreguil de la Cuca y a la Pala de Ip, concluyendo con todo el cordal hasta la Moleta. Y mencionar otros que se quedaron en el camino por mal tiempo, como por ejemplo el Oturia, la ferrata de Obarra, el Paso del Sarrio…

El verano se comenzó pisando fuerte. Fuerte y alto, sí. El Monte

Perdido estaba programado, y el esfuerzo que se necesita para coger altura se aprovechó para hacer alguno de los montes cercanos, aunque hay que confesar que el proyecto era más ambicioso, aun así nos bajamos con la Punta de las Olas, el Soum de Ramond, y los dos Baudrimones, además, claro está, del propio Perdido. Cinco cumbres, pues, que superan los tres mil metros y que cupieron esa jornada en la mochila de vuelta.

Se hizo una travesía desde Lacuniacha hasta Canfranc, uniendo así los valles de Tena y Aragón, por las cuencas de Bucuesa e Ip. Se visitó el Sobrarbe para hacer la Faja de la Pardina, en el valle de Añisclo, y culminar la jornada con la ascensión al Mondoto. En otra de esas largas jornadas de montaña, se ascendió a los tres Infiernos y al Tebarray, que pilla cerca. Y para terminar el verano, el Peireget en cuenta del Midi, que no se dejó por mal tiempo. Como tampoco pudimos culminar el Balaitús, teniendo que abandonar en la Gran Diagonal por la existencia de placas de hielo.

Entrados ya en el otoño, dentro del programa de la FAM "Aragón a pie por GR", teníamos programada la visita al bosque de la Pardina del Señor, en el barranco del Chate. Y como coincidía en fechas con otros clubes, la propia federación decidió tomar las riendas de la iniciativa y hacer suya la convocatoria, para aprovechar y realizar una inauguración oficial del GR 15, recientemente convertido en Sendero Turístico de Aragón. Resultado: cerca de 600 personas pudieron disfrutar del espectáculo que muestra ese tramo de bosque, comprendido entre Fanlo y Buesa.

Para terminar el otoño hemos subido el Turbón y tenemos previsto acercarnos a los bosques ansotanos hasta auparnos al Petrechema. Y como broche final del año, tenemos los belenes. El montañero, que se pondrá en el Cuculo; y el popular, como de costumbre, en la Cruz de Oroel.

Por otra parte, hay otras dos grandes líneas de actividad, que no se han mencionado, porque se tratan como se merecen, en artículos aparte. Estamos hablando del Esquí de Montaña y de las Carreras por Montaña, ambas incluidas en esta Sección pero con responsabilidades compartidas. En la primera, es Pedro Marco y Ástrid García los que están llevando todo el peso para difundir el Esquí de Montaña y hacer un buen grupo atraídos por el máximo exponente de la montaña invernal. A esto hay que añadir la organización de nuestro primer trofeo de Esquí Travesía, del que Ástrid os dará buena cuenta.

En el segundo, la propia Ástrid, como participante asimismo en las correrías por montaña, también nos va a ofrecer un artículo sobre lo que ha sido la temporada para Mayencos, con varios pódiums y la organización del Circuito Trangoworld de Carreras Pirenaicas, en el que tanto la marca, como nuestro Presi Luis "Lardiés" están totalmente involucrados. Un circuito que termina con la celebración del II Maratón Blanco "Jacetania", que comparte fecha y circuito con la I Andada Popular "Puerta al Invierno", última prueba también del Calendario de Andadas Populares de Aragón, en su vertiente de Gran Fondo.

Todo lo descrito ha sido bajo iniciativa del propio club, pero naturalmente a título personal seguro que muchas otras han sido las actividades dignas de mencionar, y que nos gustaría hacerlo, pero carecemos de información, por lo que una vez más, hacemos un llamamiento a todos los socios que frecuentan este escenario común que son las montañas, para que nos cuenten sus conquistas, para que nos cuenten sus gestas, para que compartan con nosotros sus alegrías y sus sensaciones, y no sólo con nosotros, sino con el resto de socios a través de estas páginas.

Y ya sabéis, lo de menos son las conquistas. Lo más importante es disfrutar y compartir… y por supuesto, siempre, siempre, con seguridad. ¡**Os deseamos a todos un feliz y montañero año 2016!**

FECHA	ENTORNO	ACTIVIDAD	LUGAR
sábado 3 de enero	Alta Montaña	Raquetas	Somport
domingo 8 de febrero	Alta Montaña	Raquetas	Partacua
domingo 12 de abril	Media Montaña	Curso Iniciación Escalada Roca	Escarrilla
sábado 18 de abril	Alta Montaña	Difusión Esquí Montaña	Club Social
domingo 19 de abril	Alta Montaña	Difusión Esquí Montaña	Astún
domingo 19 de abril	Media Montaña	Ascensión	La Gabardiella
sábado 16 de mayo	Alta Montaña	Ascensión	Borreguil de la Cuca
domingo 7 de junio	Alta Montaña	Ascensión	Pala de Ip, Tronqueras, La Moleta
domingo 21 de junio	Alta Montaña	Ascensión	"Punta Olas, Baudrimont SE, Añisclo, Baudrimont NW y Monte Perdido"
domingo 5 de julio	Alta Montaña	Travesía	Lacuniacha - Canfranc
sábado 15 de agosto	Alta Montaña	Travesía	Faja de la Pardina y Mondoto
sábado 29 de agosto	Alta Montaña	Ascensión	Infiernos W, C y E, y Tebarray
sábado 12 de septiembre	Alta Montaña	Ascensión	Peyreget
sábado 26 de septiembre	Alta Montaña	Ascensión	Balaitús
sábado 10 de octubre	Alta Montaña	Ascensión	Le Lurien
domingo 25 de octubre	Media Montaña	Travesía	GR 15 Bosque del Señor
domingo 8 de noviembre	Alta Montaña	Ascensión	Turbón
domingo 22 de noviembre	Alta Montaña	Ascensión	Petrechema
sábado 12 de diciembre	Media Montaña	Belén Montañero	Cuculo
domingo 20 de diciembre	Media Montaña	Belén Popular	Peña Oroel (1.769 m)

charlijaca.com

DOS DECADAS
ASESORANDO A LOS
AMANTES DE LA MONTAÑA

Visita nuestra web
www.charlijaca.com
visitanos en
AVDA. REGIMIENTO DE GALICIA 3 22700 JACA
o contacta con nosotros
974 360 890 o **contacto@charlijaca.com**

CP MAYENCOS

ACONCAGUA

EL CENTINELA DE PIEDRA

POR **JAVIER LACADENA**

Ya estoy en el avión, llevo 9 horas de vuelo y me duelen las rodillas, todavía me faltan 3 horas más …", así empieza el diario que escribí en los días de la expedición al Aconcagua. Por un cúmulo de circunstancias no pude ir el año anterior con José Ramón Pueyo, amigo y compañero del Club Mayencos que en el 2014 hizo cumbre en esta mítica cumbre, pero este año 2015, he podido reservar unos días de vacaciones del año pasado y puedo emplearlos en esta locura. Muchas son las incertidumbres de esta aventura, la altura será desde luego el gran reto, aunque tengo cierta confianza puesto que ya he vivido la experiencia de estar a 6.000 mtrs en el Chulu (Far East), en el treking de la Vuelta a los Annapurnas, también con Mayencos en el 2011 y gracias a los buenos consejos de Benito Pérez como guía de Aragón Aventura, disfruté de una de las mejores experiencias de mi vida.

En esta ocasión vamos bajo la tutela de Fernando Garrido, qué mejor garantía para intentar hacer cima, y también se ha animado Marisa Bergua, otra socia del club y excelente amiga que no le tiene miedo a nada, a Fernando le saludan hasta las piedras, le admiran y se quieren fotografiar con él los guías locales y foráneos, los muleros, el personal de los campos base, etc. son muchas las veces que ya ha estado y él siempre responde con una sonrisa y la mejor de las predisposiciones. En Madrid nos juntaremos con el resto del grupo participante, en total: seis montañeros de Madrid, uno de Cádiz, uno de Barcelona, uno de Bilbao, otro de Ceuta y Marisa y yo, que en distintos vuelos nos vamos a Buenos Aires para posteriormente seguir a Mendoza sin tiempo de ver el ambiente en la calle Caminito y sus tangos. Otra vez será….. En Mendoza nos encontraremos con Bauti, un guía argentino muy profesional que nos acompañará como colaborador de Fernando.

En Mendoza nos dedicamos a gestionar los permisos del Parque y el material específico de altura para alguno de los integrantes del treking. Hicimos los honores al famoso asado argentino y pensando en lo que teníamos por delante, fuimos cogiendo fuerzas. El día 5 de enero ya dormíamos en Penitentes y al día siguiente nos acercaron a contemplar la primera vista del Aconcagua, que por cierto se escondió entre nubes, pasamos por Puente del Inca y a continuación a Punta de Vacas donde empezamos la ruta.

Este día 6 dormíamos en Pampa de Leñas (2.866 mtrs), porteando nosotros el equipaje más ligero y las mulas el resto, el camino polvoriento y árido después de un invierno extremadamente seco, que había impedido a la estación de esquí de Penitentes, el poner en funcionamiento sus instalaciones.

El valle iba ganando altura muy lentamente, resultaba algo tedioso pero pensar lo que nos esperaba por delante, nos animaba. Y la sorpresa fue que, en la cena, los muleros nos sorprendieron con otro sabrosísimo asado que sabía divinamente, a las barritas energéticas, geles y demás, no le hacíamos ningún caso. En estas primeras noches es cuando más se notaba la falta de costumbre de dormir encima de una esterilla, se nos clavaban todas las piedras del suelo y encontrar postura no era tarea fácil. Luego, según pasaban las etapas, todo sería más fácil.

Sin madrugar mucho, el día 7 desmontamos las tiendas y seguimos camino a Casa de Piedra (3.248 mtrs), en una etapa muy similar a la anterior. La climatología nos acompañaba, hacía una ligera brisa que aliviaba la intensidad del sol, pero nos informaban que esos días, los intentos de cumbre estaban siendo muy complicados por los vientos en altura. El día 8, después de un buen madrugón llegamos al Campo Base Plaza Argentina (4.208 mtrs) a la hora de comer después de atravesar el Valle Relinchos y de volver a encontrarnos frente al coloso que íbamos a subir, teniendo una vista del Glaciar de los Polacos impresionante. La mañana ya era fresca, con 0 grados dentro de la tienda y además teníamos que vadear un rio nada más empezar, obligando a quitarse las botas o … llegar a un acuerdo con alguno de los muleros y negociar un precio para pasarlo.

En Plaza Argentina hicimos varias ascensiones de aclimatación, el Cerro Colorado, y los campos de altura 1 y 2, donde fuimos porteando diverso material como tiendas, comida, gas, ropa, etc. también pasamos el obligatorio reconocimiento médico y mantuvimos contacto con las familias, puesto que hay conexión a internet y teléfono vía satélite. No faltaba de nada. Una constante en estos día era el continuo tráfico del helicóptero, o llevando víveres, o sacando desperdicios o trasladando personas y seguíamos teniendo mucha suerte con la meteo, en todo momento el tiempo era estupendo, con un agradable sol que calentaba el cuerpo pero que en cuanto se iba, la temperatura se desplomaba.

En estos días de aclimatación nos abandonaron dos compañeros por dificultades en la adaptación a la altura, uno de ellos Ibón, fue ingresado en el hospital de Mendoza con ciertas complicaciones que por suerte se resolvieron en unos días. Esperó a la finalización del treking para celebrar con el resto del grupo la alegría del éxito. Un gran tipo.

Pudimos encontrar los únicos vestigios de humedad que había en el valle, los famosos penitentes, que por el cambio climático o por El Niño, este año eran muy escasos, en las cumbres abundan los glaciares, pero también van perdiendo masa de hielo.

Definitivamente, el día 14 abandonamos el Campo Base y nos lanzamos a por la cumbre, haciendo noche en C1, C2 y Campo Cólera a 5.976 mtrs. Nos despedimos de los amigos que hicimos en Plaza Argentina, gente muy joven que se ofrecía para ayudarnos en todo lo que necesitásemos, en la cocina siempre sonaba la música muy alta y la actividad era constante. Es un trabajo muy duro, que les obliga a estar lejos de sus familias durante varios meses al año con alguna visita esporádica, pero debido a las enormes distancias del país, esas visitas eran prácticamente nulas. Nuestra rutina siempre era la misma, al llegar a cada campamento se montaban las tiendas y se iba a por agua para preparar cenas y llenar cantimploras, y cuando se iba la luz, pues al saco y a dormir, donde más cómodo y calentito se estaba

El día 17 se madrugó mucho, nos íbamos a la cumbre. Las voces en las tiendas empezaron a oírse a las 3.00 de la mañana, había que desayunar y terminar de vestirse (una tortura), aunque todos habíamos dormido con ropa puesta y mucho material dentro de los sacos: guantes, pilas, cámaras de fotos, gps, etc. El agua que habíamos fundido de la nieve el día anterior aparecía congelada y la humedad de la respiración se había convertido en escarcha por dentro de las paredes de la tienda, teniéndonos que mover con cuidado para no mojarnos pelo y ropa. Imaginaros dos personas en un sitio tan reducido como una tienda y teniendo que calzarse las botas de altura y todas las capas de ropa. A las 4.30 en funcionamiento con -15 grados en el exterior, los frontales encendidos y después de revisarnos el equipamiento mutuamente, nos pusimos a andar con un cielo totalmente despejado y nubes por debajo de nosotros que mostraban un paisaje impresionante.

En Refugio Independencia, antes del Portalón del Viento, nos calzamos los crampones y proseguimos en dirección a La Cueva a casi 6.700 mtrs. donde comimos algo y descansamos lo que se pudo. Desde ahí quedaba la parte más dura, la Canaleta, una subida de 300

A LAS 13.45 LLEGÁBAMOS A LA CUMBRE CON UNA MEZCLA DE ALEGRÍA POR CONSEGUIR LLEGAR, ALIVIO POR SUPERAR LAS INCERTIDUMBRES DE SI PODRÍAMOS CON EL RETO, CANSANCIO, FRATERNIDAD CON EL GRUPO, LAS LÁGRIMAS Y LOS ABRAZOS NO PARARON, TAMPOCO LAS FOTOS.

mtrs que se agarraba a las piernas de manera inmisericorde, la climatología seguía respetándonos y nos permitió una ascensión totalmente despejada y con una temperatura de lujo para la altura que estábamos. A las 13.45 llegábamos a la cumbre con una mezcla de alegría por conseguir llegar, alivio por superar las incertidumbres de si podríamos con el reto, cansancio, fraternidad con el grupo, las lágrimas y los abrazos no pararon, tampoco las fotos.

Estuvimos una hora en la cima, ya más descansados fuimos conscientes de la gesta realizada y la euforia se hacía cada vez más presente, habíamos invertido 12 días y un viaje de varios miles de kilómetros en llegar a este famoso Cerro. Pero no se había terminado la jornada, faltaba bajar 1.000 mtrs. y volver a Campo Cólera y aunque los cuerpos se resistían, no había más remedio que ponerse en marcha. La pronunciada pendiente favorecía la caída de piedras y teníamos que andar con muchísimo cuidado para no provocar un accidente. Sobre las 6 de la tarde llegamos nuevamente a Campo Cólera y más abrazos. También nos encontramos a Santiago, que en la ascensión por la mañana no se encontró bien y se volvió desde el Gran Acarreo. De diez personas que salimos del Campo Base, nueve conseguimos hacer cima, todo un éxito.

No recuero cuantas horas dormimos esa noche, pero muchas, caímos fulminados, sin apenas fuerzas ni apetito para cenar. El día 18 amaneció ventoso, teníamos que recoger las tiendas y el viento las hacía volar al desclavarlas del suelo, hubo que esforzarse para que no se perdiese nada del material y en cuanto todo estuvo recogido, empezamos el descenso. Menuda diferencia el paso de bajada y el de subida, en menos de 4 horas perdimos 1.600 mtrs. de altura y llegábamos a comer al Campo Base Plaza de Mulas. ¡¡¡ Sandía y pizza !!! delicioso todo. Fuimos felicitados por el personal de Inka, la agencia argentina que habíamos contratado y que gestiona las mulas, las tiendas y toda la logística del Parque Nacional del Aconcagua. Por la noche otro asado (los domingo siempre hay asado y coincidía que era ese día) y cava argentino, al que le hicimos los honores, fue una velada estupenda con fiesta en el campamento hasta altas horas de la madrugada. Por su puesto, también comunicamos con las familias para tranquilizar a todo el mundo y me enteré del fallecimiento de mi tía María Dolores en los días anteriores, que me dejó muy triste, desde aquí un beso para ella.

El siguiente día era el último de andar y también el más pesado. Se recorrían casi 25 km desde Plaza de Mulas hasta Horcones y 1.600 mtrs. de desnivel por un terreno árido y monótono salvo por las distintas tonalidades de las rocas, le denominan Playa Ancha. Pasamos por Confluencia que es un campamento donde duermen aquellas expediciones que optan por subir y bajar por Plaza de Mulas

En Mendoza nos juntamos con Ibón, al que evacuaron del Campo Base de Plaza Argentina, y dedicamos dos días a pasear y ejercer de turistas hasta que nos llegó la hora de volver al avión no sin antes recibir el correspondiente diploma del ascenso al Cerro Aconcagua.

Quiero recordar a todos los integrantes de la expedición, personas que nos une un vínculo muy especial que con su alegría, apoyo, cariño y estímulo, ayudaron a que todo el grupo fuera una piña, gracias a todos. María, Mónica, Juanma, Javier, Santi y Gabriel de Madrid, Ibon de Bilbao, Victor de Cádiz, Gabriel de Ceuta, Orland de Barcelona, Marisa, Fernando y yo de Mayencos.

INTERSPORT®
JORRI

CP MAYENCOS

CERVINO

POR **RUBÉN ATANCE**

COMO PRELUDIO DE SU 60 ANIVERSARIO, EL CLUB MAYENCOS CONMEMORA LOS 150 AÑOS DE LA 1ª ESCALADA DEL CERVINO PONIENDO A UNO DE SUS SOCIOS EN LA CUMBRE DE ESTA EMBLEMÁTICA MONTAÑA ALPINA, TAL VEZ LA MAS BELLA DE ESTE MACIZO EUROPEO Y POSIBLEMENTE DE TODO EL CONTINENTE.

Rubén Atance, socio del Club Mayencos, junto con dos compañeros más, Roberto Cantero y Marco A. Castellanos partían rumbo a los Alpes para intentar escalar esta emblemática montaña por la arista Leone en la vertiente italiana.

Aquí va la crónica de esa aventura que llevaría a nuestro compañero hasta la cima el pasado 29 de Agosto.

LLEGAMOS el viernes y pretendíamos subir el sábado un pico cercano para aclimatar el cuerpo y tras un cambio imprevisto de tiempo, nos vimos obligados a comenzar la ascensión sin poder realizar una buena aclimatación, así pues aprovechando la buena climatología el día 30 subimos desde la población de Cervinia hasta el refugio Carrel (3800m) con intención de atacar al día siguiente el ultimo tramo de la arista Leone. En el refugio pudimos conversar con algunos alpinistas de otros países, los cuales nos contaban sus experiencias. Fue una tarde agradable hasta las 21 que nos fuimos a dormir. Al día siguiente a las 4:00 am sonaba el despertador y con pocas ganas de desayunar, tomamos un te con unas barritas energéticas y comenzamos la escalada de esta arista a las 5:00 am. El ascenso fue rápido, con ello no quiere decir que hubiera poca gente, ya que nos sorprendió la cantidad de alpinistas que para esas fechas se anima a esta aventura. Alcanzábamos la cumbre a las 10:00 am viendo por el camino un bonito amanecer difícil de describir. Tras una breve parada en la cima, con aire y poco sitio en el que moverse, hicimos las fotos de rigor y comenzamos a bajar ya que preveíamos que el descenso de la arista era lento y muy largo debido a la aglomeración de gente en los tramos mas delicados de la vía, como fueron los rápeles finales, tardamos 6 horas en descender de nuevo al refugio Carrel donde paramos a comer para recuperar fuerzas puesto que aún nos quedaba una buena caminata hasta el pueblo de Cervinia donde había comenzado nuestra aventura. Con un total de 10 horas de descenso por fin pudimos celebrar haber conseguido nuestro objetivo.

Para nuestra sorpresa, al llegar, un grupo de japonesas se nos abalanzan, como si de un club de fan se tratase…… jajaja¡¡¡ …… nos preguntaron si habíamos hecho el Cervino y tras dar la confirmación nos pidieron hacerse fotos. Acto seguido el cuerpo nos pedía una duchita caliente y una cena en condiciones y a dormir que el cuerpo lo necesitaba.

Ya que estábamos en los Alpes, y el ascenso había ido viento en popa, nos propusimos quedarnos ahí y hacer alguna otra ascensión, pero por mala climatología "nuestro gozo en un pozo" y de nuevo furgoneta y vuelta a España.

Así era el testimonio de Rubén Atance, que espera ya impaciente poder hacer más salidas con el club Mayencos, tanto en nuestro Pirineo como allá donde el club proponga en las montañas del mundo entero.

INSTALACIONES ELÉCTRICAS
AHORRO ENERGÉTICO
AIRE ACONDICIONADO
ILUMINACIÓN

IMESO

AVENIDA JACETANIA NUMERO 4
TELEFONO - 974 36 05 05
FAX - 974 36 05 05
imesosl@telefonica.net

INSTALACIONES Y MONTAJES ELECTRICOS SANTA OROSIA

TANKA SPORTS.com

Precios especiales a
CLUBS, GRUPOS Y DEPORTISTAS CON LICENCIA

www.tankasports.com

C/ VALLE DE HECHO, 6 - JACA - Tel. 974.365.499

... de camino a las estaciones

Cafetería · Restaurante **MONTE LIERDE**

Avda. de Francia, s/n
22870 Villanúa
tel.: 974 378 256

CP MAYENCOS

CORRER POR MONTAÑA

CIRCUITO TRANGOWORLD

CARRERAS PIRENAICAS

POR **ASTRID Gª GRAELLS**

La carrera por montaña es una disciplina deportiva que tuvo su momento de eclosión hace ya algunos lustros en España, y que está teniendo un desarrollo exponencial en los últimos años, siendo cita tanto de corredores individuales como clubes, que ven en esta actividad una forma de unir la pasión por el correr con unos escenarios realmente extraordinarios, amén de los retos, cada vez mayores, que se ponen a su alcance.

Recordando aquellas pruebas precursoras del Aneto X-treme de los años 1997, 98 y 99, comenzaron salpicando el calendario en la época de mejor tiempo, pero la alta proliferación está haciendo que se extiendan ya por todo él. El club, a lo largo de estos años, no ha tenido una estructura consolidada que aglutinara a los practicantes de esta modalidad, pero a nivel individual han sido muchos los socios que han ido participando en las distintas convocatorias, y muchos han sido, y lo siguen siendo, los logros conseguidos. Conscientes de la presencia que este deporte tiene en la montaña, el CP Mayencos, se ha implicado este año en la organización y coordinación del Circuito Trangoworld "Carreras Pirenaicas" (https://carreraspirenaicas-trangoworld.wordpress.com), antes llamado Circuito del Alto Aragón Trangoworld, y que por cuarto año consecutivo tiene como misión encumbrar de forma única una serie de carreras por montaña que puedan ser un reclamo deportivo y una puesta en valor de la montaña en distintas épocas del año para este deporte, con los consiguientes beneficios económicos y sociales para nuestros valles.

En su calendario, recientemente finalizado, se han incluido este año las siguientes pruebas:

VIII Osán Cross Mountain. 17 km y 1.000 D+. 19 de abril
XII Carrera por Montaña Peña Canciás. 25 km y 1.300 D+. 2 de mayo
IV "O viento rondador". 25,2 km y 1.200 m D+. 10 de mayo
IV Vuelta del Último Bucardo. 22,9 km y 1.300 m D+. 16 de agosto
VIII Carrera Paso del Onso. 23 km y 900 m D+. 30 de agosto
XI Puyada a Oturia. 38 km y 2.200 m D+. 20 de septiembre
2º Maratón Blanco Jacetania. 42,2 km y 1.300 m D+. 21 de noviembre

Esta última prueba, organizada por el propio club, comparte fecha y recorrido con la I Andada Popular "Puerta al Invierno", integrada en el Calendario de Andadas Populares de Aragón, de la FAM, en su modalidad de Gran Fondo. Con salida en los glacis de La Ciudadela, recorre el Camino de Santiago, Patrimonio de la Humanidad, pasando por las localidades del valle, Castiello de Jaca, Villanúa, Canfranc y Canfranc Estación, terminando en Candanchú, tras haber pasado por Astún. Es una apuesta de la comarca para recordar el comienzo de la temporada invernal.

Pero no sólo a estas pruebas se asiste. También se participa en otras convocatorias que cada vez más se dan en nuestro Pirineo, desde las de mayor distancia como el Ultra Valle de Tena, Canfranc-Canfranc, o la Gran Trail Aneto-Posets, otras de distancia media como Peña Oroel, el Trail Mallos de Riglos, Crestas del Diablo; medios maratones, como Torla y nuestro entrañable de Castiello de Jaca; o las de modalidad cros o km vertical, como Fuente del Paco, Cros Juncaral, 2kv Collarada, Km vertical de Canfranc… y otras que seguro nos olvidamos, lo cual ha permitido al club estar presente en esas convocatorias, y bien visible ya que se han conseguido no pocos podios. De todas sus andanzas y esfuerzos se da cuenta en el blog que se escribe para el club trailrunningjacapirineos.wordpress.com.
Síguelo, te podrás descargar diversos recorridos para hacer desde Jaca e información de las carreras de la Jacetania y los valles próximos del Pirineo.

No queremos concluir sin hacernos eco de las últimas polémicas surgidas respecto a esta modalidad que combina carrera y montaña, debida precisamente al estallido de actividad acusada en estos últimos años, y donde ha podido haber una cierta colisión con el mundo federativo del atletismo. Desde el año 2001, la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME), reconocido por el Consejo Superior de Deportes (CSD), tiene recogido en sus estatutos la competencia exclusiva en la organización de Carreras por Montaña. A nivel internacional la FEDME está afiliada a la International Skyrunnig Federation (ISF), y actúa en su nombre en el territorio español, encargándose ocasionalmente de la organización de pruebas internacionales en España (Copas y Campeonatos de Europa y del Mundo). La ISF forma parte como Unit Member de la International Climbing and Mountaineering Federation (UIAA), afiliación que implica el reconocimiento de la ISF por el Comité Olímpico Internacional.

Si queréis ampliar la información, tenéis a vuestra disposición el informe recientemente elaborado por la FEDME al respecto:
http://www.fedme.es/salaprensa/upfiles/1033_F_es.pdf

DIFERENCIAS ENTRE LAS CARRERAS EN EL MEDIO NATURAL

En España, este deporte quedó claramente diferenciado cuando en mayo de 2005 el Consejo Superior de Deportes estableció las competencias y diferencias entre las carreras que la FEDME y la Real Federación Española de Atletismo (RFEA) desarrollaban en el medio montañoso. Como resultado la FEDME vio reconocida la modalidad de "Carreras por Montaña" como una competencia exclusiva mientras que, a pesar de no figurar explícitamente en sus estatutos, se concedió a la RFEA la competencia en lo que se dio en llamar "Carreras de Montaña", diferenciándose claramente estas dos denominaciones en una serie de variables que las caracterizan, y que resumimos a continuación:

Carreras por Montaña (FEDME)

Está incluido en los estatutos de la FEDME como actividad propia y reconocida como tal por el Consejo Superior de Deportes.

Las carreras se caracterizan por las siguientes distancias y especificaciones:
· Distancia mínima: 21 km. (excepto en las carreras verticales).
· Desnivel mínimo: 1.000 m.
· Para las pruebas Ultra los parámetros son:
· Distancia mínima: 80 km.
· Desnivel mínimo: 4.000 m.

Características del terreno y del recorrido:
· Se desarrollan en Alta, Media o Baja Montaña, siempre por pistas y caminos no asfaltados, senderos, barrancos, etc.
· En ningún caso el recorrido superará el 50% de pista transitable para vehículos.
· Dependiendo del trazado, puede haber ascensos y descensos con progresión mediante cuerdas.
· La zona de trepada no puede superar el II grado de dificultad o los 40º de pendiente.

Carreras de Montaña (RFEA)

No consta específicamente como especialidad en los estatutos de la RFEA.

Las carreras se caracterizan por las siguientes distancias y especificaciones:
· Distancia máxima: aprox. 12 km.
· Desnivel máximo: 1.200 m.
Según la IAAF (a la que está afiliada la RFEA) las Carreras de Montaña de larga distancia tienen las siguientes características:
· Distancia de 20 km. a 42,195 km. (aprox.).
· Desnivel: 4.000 m. como máximo.

Características del terreno y del recorrido:
· Carreras de distancias, terrenos, ascensos y descensos variables.

CP MAYENCOS

ESQUÍ DE MONTAÑA

EL PLACER DE LA MONTAÑA INVERNAL

POR **ASTRID Gª GRAELLS**

¡Qué año más majo hemos tenido en la sección de montaña los más entusiastas del esquí de travesía o de montaña! Tras años de dificultades para lograr mover este deporte dentro del club, poco a poco vamos logrando reactivar esta actividad de montaña mediante salidas en la mayor parte en torno a la zona esquiable de Astún.

Durante el pasado invierno hemos conseguido mantener una frecuencia de una salida cada semana, habiendo disfrutado sobre todo a partir de marzo de mejor meteorología que durante los meses de diciembre y enero. En abril tuvimos un fin de semana dedicado a la difusión de esta modalidad entre socios y simpatizantes del club, organizando el viernes una sesión en nuestras instalaciones, para dar a conocer diversos aspectos del mismo, como recorridos, material, etc…, y el sábado y domingo una jornada de puertas abiertas.

Hemos hecho rutas circulares como la que permite ir y volver desde Astún a cabañas de Arnous, picos como el Malacara, Monge o Sanchacollons y salidas promocionales para poner este tipo de esquí al alcance de todos. Entre esas salidas, una que se va convirtiendo ya en clásica es la realizada el Día de la Comunidad, el 23 de abril, que lo celebramos en un pico emblemático de nuestros valles. Este año el elegido ha sido el Bisaurín. Ésta y todas las actividades que vamos realizando, las vamos divulgando en el blog: https://jacaesquitravesia.wordpress.com/

La idea es seguir disfrutando sobre unas tablas, de las posibilidades que nos da la montaña invernal, adaptándonos al nivel del grupo, de modo que nadie se asuste y os esperamos este invierno.

No podemos dejar estas líneas sin hacer mención a la niña mimada de esta próxima temporada. Tal y como anunciamos en la Presentación llevada a cabo el pasado día 31 de octubre, el CP Mayencos ha inscrito su nombre en la lista de clubes encargados de organizar dos de las pruebas valederas para la Copa FAM de Esquí de Montaña 2016 y VIII Liga Popular, junto con clubes tan prestigiosos como Montañeros de Aragón de Barbastro, Pirineos de Zaragoza, ADECOM o Panticosa Esquí Club. Para ello, el club cuenta con tres Trazadores de Carreras de Esquí de Montaña, titulados por la FAM.

Incluida dentro de los actos conmemorativos del 60º Aniversario del Club, se ha previsto un intenso fin de semana, con pruebas ambos días. El sábado 12 de marzo, y a lo largo de dos itinerarios distintos, se celebrará la Carrera de Esquí de Montaña Valle del Aragón – Vallée d'Ossau, que será Campeonato de Aragón de Clubes, y que recorrerá parte del Valle de Astún, con el vecino d'Ossau, por el incomparable marco del Parque Nacional de los Pirineos Franceses. Y el domingo 13, celebraremos una cronoescalada al pico Bellonseiche, por los llamados Llanos del Sol. Ambas pruebas, como queda dicho, serán valederas para la Copa FAM de Esquí de Montaña 2016.

Para ello aún queda tiempo, no obstante, y a falta de los detalles finales, ya tenemos preparado todo un programa para llevarlo a cabo, programa que incluye, además de la celebración deportiva propiamente dicha, la inauguración oficial, reuniones técnicas y charlas por personas de renombre en la materia, como Alberto Ayora, Jorge García-Dihinx y Fernando Garrido.

Apuntaos esas fechas, 12 y 13 de marzo, para participar en esta doble prueba, o en caso contrario, en la medida de vuestras posibilidades y voluntad, vengáis a echarnos una mano. Tenemos que dejar el pabellón muy alto. Esperamos que disfrutéis con nosotros, y tanto como nosotros, no sólo de este excepcional evento, sino de toda una temporada de esquí y montañas, nuestra pasión invernal.

ESCUELA DE ESQUÍ NÓRDICO
SOMPORT

www.escuelaesquinordico.com

CLASES PARTICULARES
CURSOS DE ESQUÍ
AMBIENTE FAMILIAR

INFORMACIÓN Y RESERVAS:
tlfno. 620 425 169
somport@escuelaesquinordico.com

Espacio nórdico Somport

Esqui nordico
Raquetas
Trineo
Alquiler de material
cafeteria

le Somport
une vraie nature
www.lesomport.com

AGENCIA OFICIAL

TALLERES
RAMONCAJAL
Servicio & Experiencia

RENAULT

DACIA

CON MÁS DE 40 AÑOS DE EXPERIENCIA.

Nos hemos renovado para ofrecerte nuevas marcas, y como siempre, el mejor servicio relacionado con la venta, reparación y mantenimiento de todo tipo de vehículos, tanto particulares como flotas industriales.

Somos nuevos pero nos conoces de siempre.

Mercedes-Benz SUZUKI

Rapitán, 29 • JACA (HUESCA)
T 974 362 764 F 974 356 419

info@tallerescajal.com
www.tallerescajal.com

CP MAYENCOS

TRIATLON

POR **LUIS LARDIÉS**

Llamamos Triatlón por generalizar, pero en realidad es sólo una de las muy diversas modalidades que se agrupan en este deporte, que da cobertura a muchas disciplinas y en todas las estaciones del año. Se puede hablar de temporada como concepto, pero el que quiera estar presente en todo tiempo, realmente es un sin vivir, no teniendo espacio entre temporada y temporada. Generalmente, están más extendidas las pruebas en época de buen tiempo, de hecho son las de más difusión a través de los medios de comunicación, como por ejemplo: acuatlón, duatlón de carretera, duatlón cros, triatlón de verano, incluso en el ámbito olímpico, como esta última. Pero también existen las pegadas a la estación invernal, menos conocidas por el público en general, pero de enorme vistosidad y con gran aceptación en lugares de montaña, como es nuestro caso. Aun con todo, la dureza de este deporte, y la diversidad de entrenamientos a los que hay que hacer frente, hacen que sea minoritario, a pesar del gran auge que está llevando a cabo en los últimos años. El CP Mayencos tiene un gran equipo, que abarca varias de esas disciplinas, que con el nombre de "Mayencos Brico Jaca", está muy comprometido desde hace lustros en la organización, práctica y difusión de varios eventos. Hacemos un repaso de todo ello.

INVIERNO

XV Triatlón de Invierno "Valle de Ansó". Campeonato de Aragón. Campeonato de la Comunidad de Madrid. Copa de España.
Organizado por Mayencos (165 participantes).
Chus Til: Campeona de Aragón Absoluta.
- Alfredo Lanau: Campeón de Aragón Veteranos 1.
- Luis Lardiés: Campeón de Aragón Veteranos 2.
- Mayencos Brico Jaca: Campeonato de Aragón por Equipos.
- Anatoly Sviatovslasky: Subcampeón Junior, en Copa de España.

Reinosa (Cantabria). Triatlón de Invierno Campeonato de España. Campeonato de Europa.
- Nacho Ara: Subcampeón de España Sub 23.
- Chus Til: Campeona de España y de Europa por Grupos de Edad 35-39.
- Nacho Ara, Alberto Ara, Alfredo Lanau: Subcampeones de España por Equipos.

Valle del Roncal. Final de la Copa de España.
- Anatoly Sviatovslasky: Subcampeón Junior.

VERANO

Campeonato de Aragón de Triatlón Larga Distancia. San Juan de Flumen.
- Yolanda González: 2ª Absoluta y 1ª Veterana.
- Luis Lardiés: 2º Veterano 2.

Campeonato de Aragón de Duatlón Sprint.
- Yolanda González: 2ª Veterana.
- Mayencos Brico Jaca: Bronce Femenino por Equipos.

Copa de Aragón de Duatlón Cros. Stadium Casablanca.
- Nacho Ara: 3º absoluto y 1º Sub 23.

Copa de Aragón de Duatlón Cros. Monzón.
- Nacho Ara: 1º Sub 23.

Copa de Aragón de Duatlón Cros. Trofeo Mayencos. (Organizado por el Club, con 260 participantes)
- Nacho Ara: 3º Absoluto y 1º Sub 23.
- Juan Carlos Apilluelo: 1º Veterano 2.
- Mayencos Brico Jaca: 3º por Equipos

Triatlón Sprint de Mezalocha.
- Chus Til: 1ª Absoluta
- Mayencos Brico Jaca: 1º Equipo Femenino

Half Triatlón Pamplona-Iruña.
- Yolanda González: 10ª

Triatlón Cros de Zaragoza. Dirección de Carrera y participación activa en la organización.
- María Tena: 4ª Absoluta.
- Anatoly Sviatovslasky: 1º Junior.

"Pure" Triatlón Marina d'Or, 113 y 226. Media y Larga Distancia.
- David Recio: 3º Grupos de Edad 30-34, en 113.

Otras participaciones:
Castro Urdiales (Cantabria). Campeonato de España y de Europa de Duatlón Cros.
Campeonato de Aragón de Duatlón por Equipos.
Triatlón de Media Distancia de Peñíscola.
Deba Extrem Triatlón.
Triatlón de Media Distancia Amonomán.
Triatlón Popular de Madrid (YOSITRI).
Triatlón Sprint de Hondarribia.
Ironman de Lanzarote.
Duatlón Cros de Frula.
Triatlón Villa de Madrid "Skoda Triatlón Series".
Campeonato de Euskadi de Triatlón Distancia Olímpica. Memorial Onditz.
Triatlón Popular Las Margas. Organización de la prueba.
Triatlón Km 0 de Madrid. Distancia Ironman.
Puyada ta Rapitán. Jaca (organizada por el CP Mayencos).

El fruto de todo el trabajo de organización y participación en las distintas pruebas relacionadas se ha visto compensado en las distinciones que en la Gala Mayencos, incluida en la Presentación de la Nueva Temporada, el CP Mayencos tuvo el gusto de conceder:
- Héctor Carrión. Por su destacada trayectoria deportiva y por su especial vinculación al club, llevando por medio mundo los nombres de Mayencos y de Jaca con especial orgullo y cariño.
- Nacho Ara. Premio al Mejor Triatleta 2015. Mayenco desde 1997, donde comenzó su andadura en esquí alpino y ciclismo, pasándose al Duatlón, destacando en bicicleta de montaña, donde ha conseguido esta temporada las mejores actuaciones, estando entre los 3 mejores en la Copa de Aragón, en Absoluto, y encabezando la categoría de Sub 23. En esta misma categoría, ha sido tercero en el Campeonato de España y cuarto en el de Europa. En Triatlón de Invierno, ha sido plata, también en Sub 23.

Como proyectos inmediatos de la Sección, podemos enumerar:

- Escuela de Triatlón Infantil.
- Grupo de entrenamiento para adultos.
- Duatlón Infantil Invernal, en la novedosa modalidad de raquetas, esquí nórdico, raquetas.
- Actividad extraescolar en Escolapios.
- Y qué duda cabe, seguir organizando las pruebas habituales, colaborando donde se nos requiera y participando también en todas las que el tiempo y las fuerzas nos dejen.

Y no queremos terminar la memoria sin olvidarnos de Luis Ángel Escalante, otro miembro activo de la Sección, y que, junto con Estefi, ha dedicado parte de su escaso tiempo en llevar la Vocalía. Impulsor del Triatlón Popular de Las Margas, modalidad estival en la que como organizadores no estábamos presentes. Gran apasionado por el Triatlón, cuenta en su palmarés con numerosas pruebas de Larga Distancia, y varios Ironman. También participa en Carreras por Montaña, llevando el nombre de nuestro Club Pirineísta Mayencos allá donde va. Seguimos contando con su colaboración. Para sustituirle contamos con David Recio, cuya juventud y entusiasmo estamos seguros servirá para fortalecer este equipo, que seguirá dando alegrías a sus principales patrocinadores, Brico y el Ayuntamiento de Jaca, y al resto del Club.

CP MAYENCOS

CAMPUS TRIATLON

POR **LUIS LARDIÉS**

El pasado lunes 17 de agosto, Mayencos daba la bienvenida al Campus a un total de 15 pequeños triatletas, 6 chicas y 9 chicos, con edades comprendidas entre los 5 y los 15 años, que compartirían jornadas de hasta 11 horas diarias durante los próximos 5 días, gracias a la cesión de las instalaciones deportivas por parte del Ayuntamiento de Villanúa. Mucha ilusión y una programación pensada al detalle que se iría adaptando a las cualidades que los alumnos.

Mayores, pequeños y monitores se implicaron desde el primer momento, creando un ambiente mágico, una convivencia destacada por el compañerismo, la motivación, el afán de superación y, sobre todo, la complicidad, el buen humor y la diversión.

Interesantes y dinámicas charlas sobre nutrición deportiva, seguridad vial y primeros auxilios, de la mano de grandes profesionales como Bea Blanes (Nutrición en Forma), Domingo Malo (DGT) y Ruth Varona (Club Triatlón Tudela), daban una práctica nota de formación básica.

Tirolinas, canoas, fútbol – golf, tiro con carabina láser, taller de manualidades… Diversidad de actividades que han hecho de éste un Campus completo y disfrutón a la altura de todos.

La visita de la triatleta Ruth Varona, actual subcampeona europea de quadriatlón, subcampeona por grupos de edad en el Ironman de Lanzarote 2014 y Finisher en el Ironman World Championship de Hawaii 2014, entre muchos otros logros, supuso una motivación extra para todos, incluidos algunos padres implicados en este mundillo. Ruth se unió al equipo de monitores durante dos días, aportando los conocimientos adquiridos a lo largo de su destacada trayectoria como socorrista, triatleta y entrenadora de triatlón, despidiendo su estancia con una ponencia sobre su experiencia en el Ironman de Hawaii que captó toda la atención e interés de todos. Para poner el broche de oro, Ruth sorteó entre los presentes dos gorros de natación que llevó en dos grandes competiciones, y firmó autógrafos en los gorros que el Campus regalaba a los pequeños.

Durante la jornada del viernes se disputó un triatlón de verano por la mañana, dividido en dos salidas y tres distancias, en el que se pudieron ver cambios significativos en los triatletas, producto del trabajo realizado durante el Campus, además de pequeñas grandes promesas para este deporte. A estas jornadas pudieron asistir los padres, que se emocionaban sorprendidos al ver a sus pequeños disputar su primer triatlón.

Para finalizar el Campus, se dio una comida para padres e hijos en la que, al menú del día, se añadió una exquisita paella. Durante la sobremesa se hizo entrega de las medallas de recuerdo del Campus y el sorteo de regalos cedidos por los colaboradores Deportes Goyo, Trangoworld y Barrabés, que quisieron participar en este exitoso evento.

Un intenso Campus de Triatlón que, con la inestimable colaboración de Ester, María, Tola y Tuth ha dejado maravillados a alumnos, padres y organizadores, que coinciden en que repetirán el próximo año. Una primera piedra puesta en el camino, a la que seguirá una Escuela Infantil de Triatlón de Mayencos, un Circuito Comarcal de Triatlón con distintas modalidades, importantes colaboraciones entre clubes de triatlón a nivel nacional, y varias fechas de Campus de invierno y verano con la finalidad de educar divirtiéndonos a través de la práctica deportiva.

Texto extraído de El Pirineo Aragonés

I GALA MAYENCOS

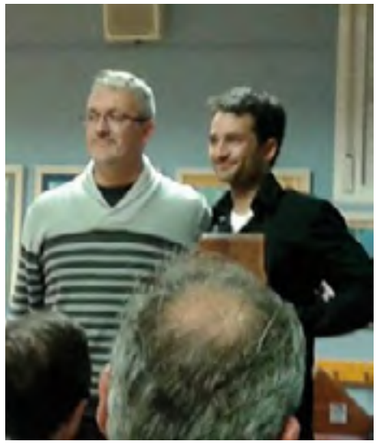
El Club Pirineista Mayencos, de Jaca, organizó un evento el pasado sábado en su sede social, donde presentó la campaña 2015-2016 y adelantó algunas de las novedades de su 60º aniversario, que se celebrará en 2016. Además, se hizo la entrega de premios a los mejores deportistas del club, así como a diversos socios, colaboradores y representantes de instituciones.

La actividad arrancó con las palabras de Luis Rodríguez, presidente del Club Pirineista Mayencos, que explicó que "la idea es que el 60º aniversario sea un evento especial para Jaca, para el valle y para toda España", dado que los socios del equipo proceden de distintas comunidades autónomas.

También, dijo que las diversas secciones afrontan "con ilusión y compañerismo" las actividades programadas para los próximos meses, dadas a conocer por los vocales.

José Miguel Martínez, de Esquí alpino, explicó que "la sección apuesta este año por la continuidad y por afianzar la estructura, con el mismo esquema y el mismo equipo". La idea de los esquiadores es iniciar la campaña "a finales de noviembre o comienzos de diciembre, cuando abra la estación", para hacer cursillos y pruebas, como el ilusionante XVII Trofeo Valle de Astún. Michel Galay, vocal de Comunicación, señaló que la sección de Esquí de Fondo seguirá trabajando a nivel de cursillos y carreras, destacando el popular Trofeo Cerradura.

Del mismo modo, comentó que "se apuesta por el biatlón, aunque existen complicaciones por la adquisición de las carabinas y por la indefinición del circuito de Candanchú". Este año, se quieren conocer centros de otros valles, de modo que habrá salidas a Linza (enero) y el Balneario de Panticosa (marzo). Con respecto a Montaña, Luis Rodríguez indicó que "se quieren consolidar los equipos de carreras", se organizará el circuito Trangoworld, y se trabaja en el Maratón Blanco y la nueva Andada Popular. Además, Pedro Marco, en representación del grupo de esquí de montaña, anunció que se va a crear una nueva travesía entre el valle del Aragón y el valle d'Ossau (Francia). Otro de los eventos del 60º aniversario del Club Pirineista Mayencos es la expedición al pico Lenin, con un trekking de acompañamiento, en julio o agosto. Este viaje servirá como preparación de cara a una segunda expedición, al Ama Dablam, una montaña del Himalaya, en lo que muy posiblemente sea la actividad más vistosa enmarcada en la efemérides del club. Por otra parte, Mayencos estrena un nuevo logotipo que reza "Club Mayencos Jaca, 60 años por el deporte".



En cuanto al Triatlón, Estefanía Peña subrayó la buena recepción de la escuela infantil de triatlón, que aúna la natación y el multideporte. Una de sus grandes novedades es que el Triatlón de Ansó aumenta su programa de actividades, al incluirse una prueba infantil de duatlón con una primera y una tercera parte de raquetas, y un tramo intermedio de esquí de fondo.

ENTREGA DE PREMIOS

La segunda parte del acto estuvo protagonizada por la entrega de premios a los mejores deportistas del Club Pirineista Mayencos, en general, en base a sus logros recientes.

En Esquí Alpino, se galardonó a Ibón Mintegui, que fue campeón de España en Gigante en Sub 16 (entregándose el premio a su madre, ya que el deportista entrena ahora en Canadá). De igual modo, se reconoció el esfuerzo de Mikel Linacisoro, que fue campeón de la Copa de España. El esquiador tiene previsto dejar la competición en las pistas, en favor de la escalada. En Esquí de Fondo, se homenajeó a Jesús Labanda, 1º en la Copa de España y a nivel de Aragón; y se entregó un premio especial a Diego Ruiz, por participar en tres Juegos Olímpicos.

En lo referente a Montaña, se premió a José Ramón Pueyo, María Luisa Bergua y Javier Lacadena, que consiguieron ascender el Aconcagua. Acudieron los dos primeros y Carlos Lacadena representó a su hermano Javier en el reconocimiento.

En Triatlón, los premiados fueron el militar gaditano Héctor Carrión, por completar varios Ironman; y el sub 23 jaqués Nacho Ara, bronce en el campeonato de España. Desde el Club Pirineista Mayencos se aprovechó la cita para homenajear también a Pilar Buzunáriz, una veterana socia que llegó a ser campeona del mundo de esquí. Igualmente, se entregó un premio al vocal de Comunicación, Michel Galay, por su importante trabajo para dar a conocer el equipo y su colaboración en la organización de pruebas de distintas secciones.

Como colofón, se entregaron sendos premios al Ayuntamiento de Jaca y la Comarca de la Jacetania, en reconocimiento a su colaboración. El alcalde, Juan Manuel Ramón, recogió el primer galardón, y el vicepresidente comarcal, Álvaro Salesa, el segundo.

1956-2016

Club Mayencos - Jaca

60 Años con el deporte

AVANCE 60º ANIVERSARIO

Al igual que hicimos hace diez años, en esta ocasión, estamos organizando diversas actividades para poner de relieve nuestro **60º Aniversario de la fundación del club, cuyos orígenes, como todos sabéis, se remontan a un grupo de amigos pescadores que allá por el año 56 se hicieron llamar mayencos**, término altoaragonés que define al río cuando baja bravo por el deshielo.

En colaboración con la Federación Aragonesa de Montañismo, tenemos programadas las celebraciones del X Día del Raquetista, en Somport, el 21 de febrero; y del LV Belén Montañero, el 18 de diciembre, en un lugar todavía a determinar. Ambos encuentros se llevarán a cabo con la tutela y difusión de la FAM, congregando a varios cientos de participantes.

En el aspecto competitivo, estamos organizando un espectacular fin de semana con el Esquí de Montaña como protagonista. Incluidas en el calendario FAM de la especialidad, los días 12 y 13 de marzo vamos a celebrar el Trofeo Esquí de Montaña Valle de Astún – Valle d'Ossau, valedero para la Copa de Aragón y Campeonato de Aragón de Clubes; y la Cronoescalada Astún – Belonseiche, puntuable también para la Copa de Aragón. El mismo sábado por la tarde habrá una serie de charlas impartidas por relevantes personalidades del mundo

de las montañas. Por una parte, Alberto Ayora hará una exposición de "La montaña hace 60 años: Expediciones al Himalaya". Jorge García-Dihinx, sobre nivología aplicada a las salidas invernales. Y por último, Javier Garrido nos hablará de su dilatada experiencia en montañas de todo el mundo.

Pero la guinda de la tarta la constituye la incursión a la cordillera del Himalaya que varios de nuestros socios están preparando con mucho mimo y dedicación, ya que se trata de subir al Ama Dablam, habiendo aclimatado en el Mera Peak, con posibilidad de llevar un grupo de acompañamiento que suba a este último pico y que pueda llegar hasta el CB del Everest.

Tenemos ya confirmada la asistencia de un equipo para competir en el Ironman de Lanzarote, considerado como uno de los más duros del mundo, en su 25 aniversario. No es la primera vez que miembros del club se presentan a una prueba de estas características, pero sí lo hacemos en esta ocasión un grupo tan numeroso. Los componentes son Luís Rodríguez, Héctor Carrión, Luís Escalante y Fran Cubero. Recordamos que consta de tres modalidades: natación 3800 m, ciclismo 180 km, y carrera a pie 42,195 km.
Más info:
http://goo.gl/il8zdP

Un conglomerado de actividades pensadas para todos los socios en este año de celebraciones, de las que iremos dando cuenta puntualmente, y a las que desde aquí os animamos a asistir.

CP MAYENCOS

PREVENCIÓN Y CUIDADO DE LAS LESIONES MUSCULARES EN EL DEPORTE

POR **CARLOS AISA**

Nuestro sistema músculo-esquelético está formado por tejido muscular propiamente dicho, por tejido conectivo que le da soporte, por nervios que controlan su funcionamiento y por vasos sanguíneos que le aportan los nutrientes y oxígeno.Todos estos elementos se disponen y relacionan entre sí para la movilización de un esqueleto que nos permite un sinnúmero de actividades deambulatorias y manipulativas esenciales para la vida.

Las lesiones de nuestros músculos son frecuentes en labores físicas que requieran de ellos como han sido tradicionalmente las del trabajo y actualmente también en la práctica deportiva, cada vez más frecuente en nuestra sociedad, donde suponen el 31% del total de las lesiones producidas en dicho ámbito.

Lo habitual es que en el deporte encontremos traumas musculares producidas por un mecanismo directo (un golpe que produce una contusión), o por uno indirecto como es un sobreestiramiento ydistensión excesiva que da lugar a roturas del tejido muscular (no visibles pero evidentes en exploraciones como ecografías o resonancias magnéticas) y microrroturas, invisibles, pero que también producen dolor y fracaso del músculo dañado.

Son las lesiones por traumatismos indirectos las más importantes, y en especial las que suelen dañar las uniones músculo-tendinosas (zonas de transición de tejido muscular a tejido tendinoso), puntos donde se realiza la difusión de la fuerza desde el tendón al músculo y viceversa. Son el enclave más débil de la cadena hueso-tendón-músculo debido a que su elasticidad es menor que en el resto del paquete muscular.

La situación que con más frecuencia produce lesiones en esta crítica unión músculo-tendinosa es aquella en que se genera una gran tensión por la contracción intensa del músculo a la vez que un alargamiento del mismo, exigiéndole más resistencia de la que puede ofrecer. Las manifestaciones clínicas tras la rotura son el dolor, la pérdida inmediata o retardada de fuerza, la disminución del rango de movimiento y aparición de edema inflamatorio.

La mejor manera de evitar las roturas musculares es prevenirlas mediante labores de cuidado que lleven a nuestro aparato locomotor a un buenos equilibrio, balance muscular y coordinación motora, decisivos para la evitación de patología articular y muscular. Entre otros muchos cuidados cabe destacar:

Una práctica deportiva adecuada a la edad, tanto en intensidad como en duración, teniendo en cuenta que con los años perdemos masa muscular, elasticidad y capacidad regenerativa de los tejidos lesionados.

Un entrenamiento de calidad y con corrección de errores en la técnica. Entrenar más rápido o más tiempo del debido puede llevarnos al sobreentrenamiento y a la producción de sobrecargas musculares y lesiones del todo evitables.

Debemos procurarnos el material más adecuado al deporte que practicamos. Así, en los que hay que correr o saltar, un calzado adecuado es fundamental. Y no sólo nuestras prendas y zapatillas; cualquier objeto, máquina o implemento que exija nuestro deporte, debe ser de calidad y mantener un buen estado que minimice el riesgo de traumatismos.

Una alimentación con el aporte de nutrientes e hidratación adecuados y la evitación de tóxicos y sustancias estimulantes deben ser igualmente tenidos en cuenta por el deportista en la prevención de patología muscular. Teniendo en cuenta además las condiciones ambientales presentes en nuestra actividad a la hora de abrigarnos e hidratarnos (no va ser lo mismo una carrera ciclista o una maratón con 10ºC y 40% de humedad que con 38ºC y ambiente lluvioso...).

Una vez tenidos en cuenta estos cuidados previos a nuestra práctica deportiva, son necesarios ejercicios de estiramientos y calentamiento que incrementen el flujo sanguíneo, den a ganar elasticidad a nuestra

precissionfitness.blogspot.com

musculatura y movilidad a las articulaciones. Aunque ha habido corrientes de opinión que indicaban la ineficacia de estas prácticas en la evitación de lesiones musculares, parece que la evidencia es más sólida respecto a su capacidad de prevención siempre que no se estire bruscamente y que alcancemos la temperatura de trabajo de forma progresiva antes del máximo esfuerzo. Así en una sesión de entrenamiento para carrera, convendría al menos comenzar durante un par de kilómetros a un paso muy tranquilo para seguidamente continuar con el previsto. Si además paramos para hacer algún ligero estiramiento tras esos primeros minutos, mucho mejor.

De igual manera es aconsejable que al terminar la competición dediquemos unos minutos a "enfriar" nuestra musculatura, con reducción paulatina del ritmo y estiramientos suaves, dándonos además el tiempo que sea necesario de reposo antes de la siguiente prueba para que aquellas estructuras que se van dañando con el ejercicio vuelvan a estar en situación óptima en la siguiente cita deportiva.

Hoy en día parece ser que la combinación de estiramientos, trabajo excéntrico, propiocepción y ejercicios de estabilidad del core (musculatura abdominal y parte baja de la espalda), dan buenos resultados en la disminución de lesiones musculares en deportistas de competición, aunque no queda claro cual de los diferentes componentes de este entrenamiento es el que más contribuye a la reducción del riesgo de estas lesiones.

Si llevamos a nuestros músculos a una situación de sobrecarga y fatiga, pierden elasticidad y deben estirarse más para conseguir lo mismo hasta llegar a la rotura. Si la lesión se ha producido el tratamiento debe ir encaminado a recuperar lo antes y con las menores secuelas posibles la normalidad. Para ello cada momento de la evolución de la herida del músculo requiere un tratamiento específico.

En la 1ª fase aguda, desde el momento de su producción y hasta la 48-72 horas, se recomienda la aplicación de frío local que minimice el sangrado intramuscular y el daño lesional. Un vendaje compresivo de la zona dañada y su reposo en alto ayudan a controlar el hematoma y a mejorar el retorno sanguíneo.

En la 2ª fase, de regeneración de los tejidos dañados, a partir del 3º día y hasta las 2 semanas aproximadamente, es importante la movilización progresiva del músculo afectado con estiramientos suaves, sin dolor, para la correcta reestructuración anatómica de la cicatrización que está teniendo lugar, todavía sin actividad física.

Y en la 3ª fase, de génesis de las nuevas fibras musculares, en la 3ª y 4ª semanas, se combinan estiramientos y trabajo activo de la musculatura afectada, de forma siempre progresiva y sin dolor, para que la vuelta a la actividad deportiva se consiga con el menor riesgo posible de recaídas...

CARLOS AISA
Médico de Familia (Centro de Salud Sta. Isabel. Zaragoza)
Deportista aficionado (Club Atletismo Jaca)
Zaragoza 27 octubre 2015

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

Pedret Carles., Balius, Ramon
Lesiones musculares en el deporte. Actualización de un artículo del Dr. Cabot, publicado en Apuntes de Medicina Deportiva en 1965.
Apunts Med Esport. 2015;50(187):111-120
http://dx.doi.org/10.1016/j.apunts.2015.01.005

Giménez Salillas, Luis; Larma Vela, Ana Mª; Álvarez Medina, Javier
Prevención de las tendinopatías en el deporte
Arch Med Deporte 2014;31(3):205-212
http://femede.es/documentos/18_rev02_161.pdf

Dra. Ferrer Vidal-Barraquer, Eva
Importancia del descanso en el deporte.
http://www.mapfre.es/salud/es/cinformativo/descansos-deporte.shtml

Diez falsos mitos del deporte.
Blog Actívate.
Programa de vida activa y deporte en la Universidad de Córdoba.
http://www.uco.es/activate/index.php/category/deporte-y-salud/falsos-mitos-del-deporte/

SOCIEDAD POLIDEPORTIVA "LOS MAYENCOS" JACA

PESCA ESQUÍ MONTAÑA ATLETISMO NATACIÓN CAZA CICLISMO

1975

POR **CHEMA TAPIA**

Domicilio Social: Echegaray, 13 2º

CIRCULAR PARA SOCIOS.
Con la caída de hojas, preludio de días más fríos, nos vamos acercando a la temporada de esquí. Pasó la temporada de pesca y se oyen los tiros de los cazadores… … Para la gran masa de esquiadores son insuficientes las estaciones actualmente existentes. Se producen los días festivos y también los sábados, aglomeraciones que hacen que se pierda gran cantidad de tiempo en las colas… Se promueve la creación de otras nuevas. Las que más nos afectan por su proximidad son las de Hecho, La Espata, Canal Roya y Astún, ésta última en el término municipal de Jaca…

ACTA. Acta de la Junta General de Socios Ordinaria, celebrada el 27 de febrero de 1975, por la Sociedad Deportiva LOS MAYENCOS, con permiso de la Autoridad Gubernativa, en el Salón de Actos del Casino de Jaca. El Presidente de la Sociedad, don Héctor Lacasta Vizcarra, abrió la sesión a las 20:30, con la asistencia de treinta socios. SECCIÓN DE PESCA. … se han realizado 4 repoblaciones en distintos cotos… … se leen los vedados de los ríos Aragón y Aragón Subordán y los cotos de la zona de Jaca, al igual que los cebos cuyo uso está prohibido… SECCIÓN DE ESQUÍ. … el tesorero dio lectura de cuentas del ejercicio 73/74, con un superávit de 41.437,24 pts… … se propone a todas las secciones que con el fin de mejorar el Boletín Informativo, aporte cada una la cuota de 1.000 pts. por cada 50 socios… SECCIÓN DE MONTAÑA. … se dio lectura del estado de cuentas del ejercicio pasado, dando un resultado negativo de 15.732,02 pts., debido principalmente a la compra de material y libros… … se propone proponer a la FAM la organización del Campamento Regional de 1976… … se renueva el cargo de presidente, recayendo en don Germán Lanaspa Mindeguía, y el de tesorero en don Antonio Serrano Montolio…

SECCIÓN DE ESQUÍ ALPINO. … rellenar impreso y dos fotos. Cuota de entrada: 150 pts. adultos; anualidad: 150 pts. seniors y juveniles, 100 pts. infantiles. Bonos de Día en Candanchú: 250 pts. adultos y 200 pts. infantiles. Resultados de los Campeonatos Sociales de Esquí. Profesionales.- 1 Manriano Izuel. 2 Miguel A. Campo. Senior Hombres.- 1 Fernando Lacadena. 2 José María Bonet Lacadena. 3 Carlos Piedrafita… 6 Fernando Val… 9 Miguel Ángel Pardo. 10 Carlos Peñarroya… 11 Alberto Valdelvira… Juvenil Hombres.- 1 Fernando Garrido… Aguiluchos Hombres.- 1 Javier Garrido… 4 José A. Muñoz Burillo…

MEMORIA DE MONTAÑA. Se han realizado, durante el mes de mayo, tres charlas de iniciación al montañismo en el Grupo Escolar, a niños de 10 a 14 años, y que sin duda serán el día de mañana los montañeros jacetanos… Las ascensiones realizadas durante el años pasado son: Arriel, Estiviella, Los Monjes, Sirviella, Collado de Tendeñera, Oroel, Astún, Tuca Blanca, Collarada, Moncayo, Collado de Barrosa, Llena del Bozo, Cotiella, Lecherines, Pico del Águila, Collado de Pondiellos, Cilindro, Marboré, Picos de la Cascada, El Casco, Arista Murciélagos del Aspe, Garmo Blanco, Infiernos, Tebarray, Gran Facha, Taillon, Cristales, Crestas del Diablo, Balaitús… Mont Blanc, Grand Bosse… Hay que destacar también la organización por el Club de la Asamblea de la FAM, en octubre, en el Parador de Oroel… Expedición Alpes. … al día siguiente comenzamos a andar a las 3 de la mañana. Salimos del refugio ya atados y con los crampones puestos. Vamos las dos cordadas de tres, iluminando el camino con linternas… … son lucecitas en movimiento que se elevan por la pendiente hasta que se confunden con las estrellas…

Tú haces una gran obra cada día

Obra Social "la Caixa"

El alma de "la Caixa"

Gracias al apoyo de clientes, empleados y voluntarios que han puesto el alma para hacer de la Obra Social "la Caixa" la mayor obra social de nuestro país, por séptimo año consecutivo destinamos **500 millones de euros** a ayudar a los que más lo necesitan.

Todo ello, a través de iniciativas que luchan contra la exclusión y la pobreza, facilitan la integración laboral, promueven la educación y acercan la cultura a todas las personas.

Obra Social "la Caixa", la primera obra social de España

www.laCaixa.es/ObraSocial