Club Pirineísta Mayencos

2017

Esquí nórdico
Esquí álpino
Montaña
Esquí de montaña
Triatlón

Club Mayencos - Jaca
60 Años
con el deporte

Club Pirineista Mayencos

Club Mayencos - Jaca 60 Años con el deporte

50 Belenes montañeros

Mensaje
del Presidente

Club Mayencos - Jaca 60 Años con el deporte

Estimados socios y amigos:

Una temporada aquí estamos en esta esta nave que no para de deambular por el inmenso mar que es la cantidad de actividades que no paramos de realizar. Aunque comparado con el año pasado, en el que resumíamos lo que fue la celebración de los 60 años de "Mayencos", podría parecer que no hemos hecho "tanto"...pero no ha sido así. Un año más este club no ha parado, desde los habituales cursillos a los eventos más extraordinarios hemos estado siempre ahí al borde la proa y con el timón bien aferrado.

Los días de buen tiempo han dado sus frutos y como siempre nuestros socios más jóvenes (no cito a ninguno en especial para no dejar a nadie fuera) han estado al frente de las competiciones subiendo a lo más alto. Un buen hábito al que nos tienen tal vez demasiado acostumbrados.

Por otro lado las competiciones propias del club también han brillado como siempre. Me atrevería a decir que una en especial se lleva la palma (sin menosprecio a las demás), esta fue el triatlón de Ansó.... que fue Copa de España, que tuvo una repercusión tremenda en prensa televisiva con una difusión en la cadena nacional TDP, que mostró a todo el país y a aquellos interesados en el mundo deportivo especialmente, de lo que somos capaces cuando nos ponemos a ello.

También me gustaría destacar, a pesar de no llegar a buen puerto (probablemente por mala mar, no por los navegantes) el intento de dos socios del club de conquistar la cima del Manaslu, uno de los 8.000 más duros del Himalaya nepalí. No pudo ser, pero sabemos que David y Pedro pusieron todo su empeño. Nuestro agradecimiento por llevar el nombre de Mayencos tan lejos y con tanta ansia.

Y por último destacar que esta temporada que contempla este anuario, se vió tristemente marcada por el hecho negativo de encontrarnos con una Federación de Deportes de Invierno Aragonesa que por muchos motivos hizo que gran parte de nuestros socios se desmarcaran de ella. No es este el sitio para analizar las razones, pero lo lamentamos por lo que nos toca. Afortunadamente esto cambió a principios de verano renovándose los cargos de dicho organismo y con unos objetivos, que desde Mayencos, aplaudimos. Asimismo estamos esperanzados de que nos lleven a todos a buen puerto.

Nada más amigos, sólo recordaros que este barco se maneja gracias a un capitán y sus ayudantes, pero que sin la gran tripulación que sois todos vosotros nunca será capaz de completar su periplo. Os necesitamos a todos, y como digo siempre: sanos, solidarios y en buena amistad.

Luis Rodríguez "Lardiés"

CP Mayencos

Presidente
Luis Rodríguez

Vicepresidente
Roberto Sánchez

Secretario
Chema Tapia

Tesorero
Jesús Labanda

Comunicación
Michel Galay

Vocal Alpino
José Miguel Martínez

Vocal Esquí alpino competición
Txetxu Mintegui

Vocal Montaña
Chema Tapia

Vocal Esquí Montaña
Pedro Marco

Vocal Triatlón
Guillaume Traillebresse

CONTENIDOS
Luis Rodríguez
José Miguel Martínez
Txetxu Mintegui
Luis "Lardiés"
Mariano Marcén
Chema Tapia
Ástrid Gª Graells
Pedro Marco
Guillaume Traillebresse
María Elena del Prado

EDICIÓN
CP Mayencos

MAQUETACIÓN
Alto Gráfica
www.altografica.com

IMPRESIÓN
22700

Imagen Triatlón portada
Zaragozaweb.com

www.cpmayencos.org
info@cpmayencos.org

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

JOSÉ MIGUEL MARTÍNEZ

Un año más deseando ver comenzar la temporada, repasar el equipo, calzarnos botas y esquís y juntarnos con nuestros amigos y familia para volver a sentir la sensación de esquiar. Es uno de esas cosas que se repiten en la vida: el deseo de volver a sentir buenas sensaciones, año tras año, gracias al deporte de la nieve. Y que no nos falte.

Si lanzamos la vista atrás, como corresponde en la Memoria Anual del Club, podemos afirmar que la pasada temporada fue algo diferente a las anteriores: En el aspecto estaciones, nos encontramos con la iniciativa de juntar Astún y Candanchú en una sola oferta de forfait. Iniciativa que parece que no va a tener continuidad en la próxima temporada 2017/2018, debido a la falta de entendimiento entre las dos estaciones.

Si por una parte lamentamos esa "ruptura", que puede suponer un paso atrás en el progreso del mundo del esquí en el Valle del Aragón, por otra nos encontramos con una mejor oferta en precios de forfaits que esperamos se traduzca en la llegada de nuevos socios que participen en los diferentes cursillos que con toda la ilusión se programan desde el Club.

Desde el punto vista deportivo, la temporada 2016/2017 se puede calificar como muy buena: En el apartado Competición reseñamos la mayor parte de los éxitos conseguidos por nuestros jóvenes deportistas y las competiciones en las que han participado, pero además hemos seguido organizando el Trofeo Alevín Valle de Astún, que ya alcanza su XVIII[ª] Edición, con lo que ha superado su mayoría de edad y camina firme en su juventud hacia nuevas ediciones.

En lo referente a Cursillos de Fin de Semana o Navidades, nos hemos encontrado con una afluencia irregular. Quizás la meteorología a principio de año, con pocas precipitaciones de nieve, no ayudó a decidirse a muchos de nuestros seguidores a apuntarse a los cursillos cuando iniciábamos la actividad. Desde luego os animamos a mantener esta afición y a no dejar la decisión de inscribirse a los cursillos para última hora, que es cuando es más difícil gestionar nuevas incorporaciones.

Como hago siempre que tengo oportunidad, mi reconocimiento a todos aquellos que dentro del Club colaboran para hacerlo mejor cada año, con su esfuerzo y con su tiempo, desde entrenadores, monitores, auxiliares, voluntarios…, hasta por supuesto los padres y los chicos y chicas que conforman el conjunto del Club y que nos identificamos como "Mayencos", ya sea en las pistas de esquí, paseando por Jaca o en la montaña.

> Mi reconocimiento a todos aquellos que dentro del Club colaboran para hacerlo mejor cada año, con su esfuerzo y con su tiempo

Por último, animaros a todos aquellos que creáis que podéis aportar para sumar y mantener viva la ilusión en las diferentes actividades del Club y especialmente en el Esquí Alpino. Son muchas las cosas que se pueden hacer…, pero no basta con lanzar la idea: para que el Club sea dinámico hacen falta más personas involucradas en llevar a cabo todas las iniciativas y proyectos que tenemos en marcha.
Ya solo queda, encontrarnos en las pistas:
¡feliz temporada 2017/2018!

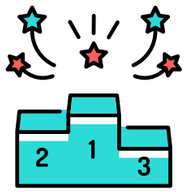
Actividades

Cursillos

Como todos los años, 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:

CURSILLOS	Nº PARTICIPANTES
Infantil	
Equipo de Competición	45
Cursillos de Evasión	05
Cursillo de Inmaculada (cancelado)	00
Cursillo de Navidad	60
Cursillo de Reyes	50
Cursillo de Sábados	61
Cursillo Sábados Iniciación Baby	07
Cursillo de Domingos	36
Cursillo Domingos Iniciación Baby	07
Semana Santa (cancelado)	00
Total	**271**
Adultos	
Cursillo de Navidad	11
Cursillo de Reyes (cancelado)	00
Cursillo de Sábados	22
Cursillo de Domingos	10
Cursillo de Semana Santa	07
Total	**50**
Total cursillistas	**321**

Equipo de Competición



Esquí **Estudio**

Totalmente consolidado, esta temporada ampliamos el número de participantes de este grupo hasta 14, lo que nos ha obligado a contar con un segundo entrenador y a alquilar otra furgoneta, con el esfuerzo económico que todo ello conlleva.

Esta actividad consistente en esquiar 6 días a la semana, entre entrenamientos y competiciones, se combina con los estudios en el Colegio Escuelas Pías de Jaca, que facilita la enseñanza en los horarios más adecuados para estos jóvenes deportistas.

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 (24 infantiles y 16 alevines), empezamos a entrenar en la estación de Astún el mismo día de su apertura, el 3 de Diciembre, con poca nieve la verdad, lo que no permitía hacer entrenamientos específicos de alpino en la pista de Estadium. Aprovechamos como en años anteriores a repasar técnica y cohesionar los equipos de competición según categorías de edades. La estación de Astún habilitó una zona para entrenamientos ante lademanda de los clubes por la proximidad de las primeras competiciones.

Por otro lado, tras la marcha de varios entrenadores y el aumento de participantes en el Programa de Esquí-Estudio, hemos incorporado nuevos entrenadores al equipo que han logrado mantener el alto nivel de rendimiento y también el mágnifico ambiente que se vive en nuestro querido "Mayencos Esquí Team".

Desde el Club se sigue apostando por la competición de esquí alpino y prueba de ello son los esfuerzos que hacemos para conseguir año tras año entrenar en las mejores condiciones posibles y mantener nuestras competiciones a un alto nivel. En este sentido, se mantiene el acuerdo con la estación de Astún para entrenar en las zonas reservadas, donde compartimos espacio con otros clubes aragoneses y navarros y debemos destacar la iniciativa llevada a cabo a principio de temporada al realizar un curso de "Skiman" para entrenadores, impartido por Miguel Oviedo en los locales del Club.

Descontando los días perdidos por cierre de la estación debido al mal tiempo, al finalizar la temporada (16 de abril) se habían llevado a cabo más 55 días de entrenamientos y competiciones. También debemos señalar que a pesar de las dificultades habidas en la pasada temporada, principalmente por causas meteorológicas y cambios de fechas de las carreras, hemos participado en 19 competiciones oficiales , en categorías U16/U14/U12/U10, en España y 3 Internacionales (Trofeos FIS U16 en Andorra, Eslovenia y Croacia) en las categorías infantil y alevín con los medios y personal del Club obteniendo buenos resultados y pódiums importantes en ambas categorías. A finales de Marzo, ocho deportistas de Mayencos fueron seleccionados para participar en la fase final del Campeonato de España Infantil celebrada en Cerler y tres de ellos lograron pódium poniendo así la "guinda en el pastel" del final de temporada: Irma Doliwa consiguió ser Subcampeona de España en la especialidad de Gigante, Andrés García y Ander Mintegui consiguieron clasificarse en el 3er puesto en la Súpercombinada.

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.

Fruto del esfuerzo y los resultados obtenidos, tanto Irma como Andrés, han sido seleccionados para entrar en el CETDI Aragón, de modo que junto a Ibón Mintegui, que accedió el año pasado, ya contamos con tres representantes del Club en el centro de alto rendimiento dependiente de la FADI. Les deseamos muchos éxitos en esta nueva etapa.

Por último, destacar el 4º puesto logrado por el Club Pirineista Mayencos en la clasificación de Clubes de la Copa de España U14-U16 con 3.086 puntos. El ganador fue La Molina Club Esquí con 3.353. Para nosotros es todo un orgullo haber alcanzado ese puesto solamente detrás de Clubes tan potentes como el LMCE, Formigal EC y CAEI, en una competición en la que participan 43 Equipos.

Competiciones

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

Trofeo Internacional FIS Infantil BORRUFA, en Andorra.
Trofeos Internacional FIS en Eslovenia y Croacia.
Trofeo Apertura Snowzone U16, en Madrid.
Copa de España Infantiles U14 y U16, 3 Fases, disputadas en Sierra Nevada, La Molina y Cerler.
Trofeo GP CANMC U16, Pas d la Casa.
Trofeos Infantiles U14 y U16, en Formigal, Panticosa y Astun CESVA y Boi Taul.
Cto. de Cantabria U14-U16, Alto Campoo.
Cto. Madrid U14 y U16, en Valdesquí.
Trofeo Alevin AQC Chavaluco, Alto Campoo.
Trofeo Alevin AQC Pitarroy en Cerler.
Trofeos Alevines en Astún ("Valle de Astun"), 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 2016/17**

Irma Doliwa Ansorena (U16 2° año, 1ª Ranking nac.)
2ª Gigante, Cto. de España, Cerler.
1ª Eslalom II, Trofeo INF. Panticosa.
2ª Eslalom I, Trofeo INF Panticosa.
5ª Gigante 7°GP. Espot.
3ª Eslalom Fase II Copa ESP, La Molina.
4ª Gigante Fase II Copa ESP, La Molina.
1ª Súpergigante Fase II Copa ESP, La Molina.
3ª Súpergigante Cto Cat. Velocidad, Boi Taul.
2ª Súpergigante, Cto. Cat. Velocidad, Boi Taul.
1ª Gigante, Trofeo Villa De Sallent, Formigal.
1ª Súpergigante, Fase I Copa ESP, S. Nevada.
2ª Gigante, Fase I Copa ESP, S. Nevada

Andrés García Miguel (U16 1° año, 4° Ranking nac.)
3° Súpercombinada Cto ESP, Cerler.
4° Gigante, Cto. ESP, Cerler.
5° Eslalom, Cto. ESP, Cerler.
6° Supergigante, Cto. ESP, Cerler.
1° Eslalom I Trofeo INF Panticosa.
1° Eslalom II, Trofeo INF Panticosa.
1° Gigante Trofeo CESVA, Astún.
1° Eslalom, Trofeo CESVA, Astún.
1° Súpergigante I, Fase II Copa ESP, La Molina.
2° Súpergigante II, Fase II Copa ESP, La Molina.
3° Gigante, Cto. ARAGÓN, Formigal.
1° Eslalom, Cto. ARAGÓN, Formigal.
5° Súpergigante, Cto. Cat. Velocidad, Boi Taul.
4° Gigante, Fase I Copa ESP. S. Nevada.

Sara Muro Monsalve (U16, 1° año)
3° Gigante, Cto. ARAGÓN, Formigal.
3ª Eslalom, Cto. MAD, Valdesquí.
2ª Gigante, Cto. MAD, Valdesquí.
7ª Gigante, Trofeo CESVA, Astún.

Pablo Albertín Rubio (U16, 1° año)
4° Gigante Cto. MAD. Valdesquí.
6° Eslalom II, Trofeo INF, Panticosa.
7° Eslalom I, Trofeo INF, Panticosa.

Iraia Sagredo San Román (U14, 2° año)
4ª Eslalom, Cto. MAD. , Valdesquí.
5ª Gigante, Cto. MAD, Valdesquí.
4ª Eslalom, Trofeo INF Panticosa.
5ª Eslalom, Trofeo CESVA, Astún.
1ª Gigante, Trofeo Chavaluco, Alto Campoo.
4ª Eslalom, Cto. ARAGÓN, Formigal.

Ander Mintegui Rivera (U14, 2° año)
1° Eslalom, Cto. MAD, Vadesquí.
2° Gigante, Cto. MAD, Valdesquí.
4° Eslalom, Cto. ESP, Cerler.
7° Súpergigante, Cto. ESP., Cerler.
2° Eslalom II, Trofeo INF; Panticosa.
4° Eslalom, Fase II Copa ESP, La Molina.
3° Gigante, Cto. ARAGÓN, Formigal.
3° Eslalom, Cto. ARAGON, Formigal.
5° Gigante Fase I Copa ESP, S. Nevada.
4° Súpergigante, Fase I Copa ESP. S. Nevada.
7° Gigante Trofeo CESVA, Astún.

Unai Melara Aramayo (U14, 1° año)
4° Gigante, Cto. MAD. Valdesquí.
6° Eslalom I, Trofeo INF, Panticosa.
8° Gigante Cto. ARAGÓN, Formigal.

Erik Doliwa Ansorena (U12, 2° año)
1° Gigante, Trofeo Cantabria AQC, Alto Campoo.
4° Gigante, Trofeo Coca Cola, Alto Campoo.
5° Gigante, Trofeo Pitarroy AQC, Cerler.
1° Gigante I, Trofeo Astun Mayencos, Astún.
1° Gigante II, Trofeo Astun Mayencos, Astún.
2° Gigante, Trofeo Alevin, Panticosa.

Ana Belén Albertín Rubio (U12, 2° año)
3ª Gigante, Trofeo Cantabria AQC, Alto Campoo.
2ª Gigante, Trofeo Coca Cola, Alto Campoo.
3ª Gigante I, Trofeo Astun Mayencos, Astún.
3ª Gigante, Trofeo Alevin, Panticosa.

Jone Muro Monsalve (U12, 1° año)
2ª Gigante, Trofeo Cantabria AQC, Alto Campoo.
1ª Gigante, Trofeo Coca Cola, Alto Campoo.
1ª Gigante I, Trofeo Astun Mayencos, Astún.
2ª Gigante II, Trofeo Astun Mayencos, Astún.
3ª Gigante, Trofeo Alevin, Formigal.

Maddi Iraola Amenabar (U10, 2° año)
2ª Gigante, Trofeo Cantabria AQC, Alto Campoo.
1ª Gigante, Trofeo Coca Cola, Alto Campoo.
1ª Gigante I, Trofeo Astun Mayencos, Astún.
5ª Gigante II, Trofeo Astun Mayencos, Astún.
3ª Gigante, Trofeo Alevin, Panticosa.
3ª Gigante, Trofeo Alevin, Formigal.

Unai Ezcurra Iriarte (U10, 1° año)
1° Gigante, Trofeo Cantabria AQC, Alto Campoo.
3° Gigante, Trofeo Alevin, Panticosa.

Entrenadores

Director Técnico
Ernesto Rodríguez

Categoría Infantiles U16 y U14

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

Adrián Clemente
TD nivel III
de esquí alpino

Categoría Alevines U12 y U10

Hugo Quintero
TD nivel II
de esquí alpino

Iñaki Vilariño
TD nivel I
de esquí alpino.

Marta Mora
TD nivel I
de esquí alpino

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, mejorando su técnica a lo largo de la temporada y entrenando con sus compañeros mayores puntualmente cuando alcanzan un nivel adecuado. Sigue siendo uno de nuestros retos: niños menores de 8 años que les guste esquiar y prueben a entrenar en esta disciplina para poder contar con un número suficiente de chic@s todos los años. Para ello, la principal cantera son los cursillos de fines de semana.

Cursillo de la Inmaculada, Navidad y Reyes

La falta de nieve hizo que la estación no pudiera iniciar la temporada hasta el 5 de Diciembre, por lo que el cursillo del Puente de la Inmaculada-Constitución tuvo que ser cancelado dado el escaso número de solicitantes de este cursillo.

Se desarrollaron 2 cursillos de 4 días (4,5 horas cada día) en las semanas de Navidad y Reyes. La participación fue algo superior a años anteriores, a pesar de que en esta época aún las pistas no están en su mejor estado de nieve, siendo superior en el cursillo de Navidad. Entre todas las edades sumaron 121 alumnos en total, contando adultos, infantiles y babys (36 más que en el año anterior).

Cursillos de sábados, domingos y evasión

Durante 10 Sábados y Domingos, desde el 7 de Enero, se desarrolló esta actividad, en la estación de Astún, con una participación un poco inferior a la temporada pasada, quizás el hecho de la falta de nieve al inicio de la misma o el aumento del número de Clubes en la estación de Astún influyera en esta situación. Ciertamente la participación en el cursillo de Domingos se ha reducido notablemente, aunque no encontramos otras razones para ello que las apuntadas anteriormente.
Al igual que en temporadas anteriores, la climatología nos jugó malas pasadas, impidiendo esquiar algún fin de semana, que recuperamos ampliando los cursillos hasta los últimos días de marzo.

Al final de la temporada, como suele suceder, disfrutamos de días de sol que hicieron olvidar en parte los malos días anteriores.
El cursillo de Evasión quedó reducido a un solo día (los sábados) y la participación fue tan solo de 5 chic@s, alargándose también hasta abril por la recuperación de días perdidos. Esperemos que en próximas temporadas podamos retomar este cursillo en formato de Sábados y Domingos.

Mercadillo de segunda mano

Sigue siendo la "primera actividad de la temporada", común a todas las secciones del Club y llevada a cabo gracias a la colaboración de nuestros magníficos voluntarios, toda una tradición.

Su actividad se alargó desde finales de Noviembre hasta primeros de Enero, con una gran aceptación por parte de socios y gran variedad de material para la venta (alpino, fondo y montaña).
Constituye 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 9 de Abril celebramos la tradicional Carrera Social de la sección de Esquí Alpino del C.P. Mayencos en la estación invernal de Astun.
La jornada transcurrió como siempre en un ambiente agradable y festivo favorecido por un día de sol y buen tiempo, propio de esas fechas de inicio de la Semana Santa.

Lo cierto es que la mañana apareció despejada y con una temperatura más alta de lo que hubiésemos deseado, sin embargo la pista estaba en magnificas condiciones y soportó el paso de los más de 130 esquiadores de todas las edades.
La competición se inició temprano, con el marcaje de la pista realizado por nuestros equipo de entrenadores antes de abrir la estación al público, a continuación nos concentramos en las inmediaciones del Estadium, para el reparto de dorsales, que se alargó un poco más de lo previsto, y luego nos juntamos para hacernos la tradicional "Foto de familia", cortesía de Foto Barrio, que se añadirá a la nuestra galería de imágenes de todos estos años.
La participación de socios fue también excelente, 137 corredores de todas las categorías de edades, teniendo en cuenta que muchos de ellos hacían una bajada de eslalom por primera vez y compartían trazado con los chicos del equipo de competición y algunos de sus entrenadores.

La carrera se inició empezando por la categoría de infantiles damas, continuando después por los alevines y más tarde en orden ascendente de edad y finalizando con un trazado especial para los mini alevines (4/5 años) que, como siempre, dieron la nota más simpática de la jornada con su bajada guiada por los monitores.
Tras finalizar la carrera, realizamos la entrega de Trofeos en la zona de meta a las distintas categorías, entre las que tenemos grandes campeones como se ha demostrado a lo largo de la temporada. Sin embargo, nos gusta destacar los premios más curiosos: al participante más joven, María Zuloaga (4 años), al más veterano, Fernando Lacadena (61 años) y a la familia con más miembros clasificados y con mejores tiempos que volvió a recaer en la familia Muro Monsalve.
A continuación, nos desplazamos a Jaca, para comer todos juntos. Este vez, por segundo año consecutivo, en el restaurante del Hotel Oroel, donde nuevamente comimos muy bien y estuvimos perfectamente atendidos.
Lo más importante, el buen ambiente vivido en la jornada y el reconocimiento al juntarnos de que somos un gran Club, con muchos socios aunque pocas veces coincidimos en juntarnos.
Este evento también nos sirve para reconocer a todas las familias que una temporada más han confiado en nosotros y siguen ligadas a Mayencos, participando, disfrutando y colaborando en nuestras actividades, haciendo que este Club siga creciendo.

XVII Trofeo Alevín “Valle de Astún”

Durante los días 17 al 19 de Febrero celebramos la XVIII Edición del Trofeo de Esquí Alpino Valle de Astún, organizado conjuntamente por la propia estación y el Club Pirineísta Mayencos.

La competición consistió como viene siendo tradicional en 2 carreras de Eslalom Gigante a una manga en dos días, sábado y domingo, con 2 trazados paralelos y en ella participaron 212 corredores de categorías U10 y U12 de 16 clubes de Aragón, Madrid, Navarra, Rioja, Cantabria y País Vasco.

La meteorología fue en esta ocasión favorable y disfrutamos de 2 días de competición soleados y con una magnífica calidad de nieve. La competición se desarrolló según el horario previsto y sin apenas incidentes salvo alguna caída sin importancia.

Los corredores, de edades comprendidas entre los 8 y los 12 años, demostraron en el Estadium de Astún su buen nivel: tenemos una excelente cantera de deportistas en esta especialidad de Esquí Alpino.

Cada jornada de competición se iniciaba con el marcaje de las carreras a primera hora de la mañana, responsabilidad del Club Pirineista Mayencos con la colaboración de entrenadores de otros clubes participantes. De esta forma, a partir de las 9 los equipos podían hacer el reconocimiento del trazado, estudiando la pendiente, estado de la nieve y los puntos clave del trazado donde ganar unas décimas de segundo al cronómetro.

A las 9.45 se iniciaba la carrera con la bajada previa de los abridores llevada a cabo por deportistas de Mayencos de categorías superiores (U14 y U16). Tras ellos se fue dando la salida, sin apenas interrupciones hasta las 12 horas aproximadamente, en que finalizó el último corredor su descenso.

Los resultados reflejaron un claro dominio de los clubes aragoneses, especialmente de los que entrenan habitualmente en la estación de Astún, aunque han estado bastante repartidos entre las 4 categorías que competían.

La entrega de premios y trofeos se realizó tras la carrera del domingo, en la terraza del Hotel Europa de Astún, con gran afluencia de público que no dejó de animar y aplaudir a los que lograron subir al pódium.

Además de los trofeos habituales a los 3 primeros clasificados y por tercer año consecutivo, 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.

Antes de la entrega de premios, el Club Pirineista Mayencos también hizo entrega de una donación de 1.000 € a la ONG PROYDE que lleva a cabo un proyecto solidario a favor de niños abandonados en una pequeña localidad de Costa de Marfil, y con la que el Club viene colaborando en los últimos años.

CP MAYENCOS

Alpino Competición

Familia Mayencos

TXETXU MINTEGUI

Un año más tengo la posibilidad de poder analizar y repasar la temporada pasada y de compartir con todos vosotros las experiencias vividas durante una temporada que fue muy larga y cargada de éxitos para el club, con la consecución de múltiples pódiums tanto a nivel provincial como estatal, pero sobre todo , y nivel personal los que más me ilusionaron , fueron los conseguidos a nivel de grupo como fue el de Panticosa como los mejores en las categorías de U10 y U12 , Subcampeones de Aragón por equipos en la categoría Infantiles, y en la Copa de España el 4º puesto logrado por nuestros infantiles. Llevando a dos de nuestros deportistas a formar parte del Centro de Tecnificación de Deportes de Invierno, en la actualidad, el Club aporta 3 deportistas a este centro, **todo un éxito**.

Todos sabemos que en la competición vivimos de los resultados, pero detrás de todos estos resultados, hay mucho trabajo y no solo de los entrenadores, deportistas, club, etc. , sino de los padres que todos los fines de semana se preocupan de que estos "pequeños" grandes deportistas estén a la hora en sus entrenamientos, les lleven y les traigan a las concentraciones del equipo, se levanten con ellos para ir a hacer físico, que sean disciplinados en sus horarios, tengan su almuerzo en una carrera y bebida caliente cuando las carreras se eternizan por las condiciones meteorológicas y un sinfín de cosas más , que no me cabrían en todo este artículo.

Ellos son actores importantes de esta película, aunque siempre quieran estar como los secundarios, es un placer compartir con ellos las alegrías viendo como sus hijos hacen una buena carrera o simplemente cuando les ven sonreír después de un buen entrenamiento, también hay malos momentos, pero yo creo que se olvidan con los buenos momentos.

De ahí que seamos como una familia y todos nos alegremos y nos felicitemos en las victorias y nos animemos en las "no victorias".

No me queda otra más, que dar las gracias a toda esta **familia** y que continúen disfrutando y apoyando a sus hijos en este deporte que tanto nos apasiona.

CP MAYENCOS

Esquí Nórdico Veteranos

Border to border

Rajalta Rajalle Hiito (400 km.)

MARIANO MARCÉN

La Border to Border, frontera a frontera, es un evento de esquí de fondo organizado por el ayuntamiento de Ranua, municipio finlandés a 80 Km al sur del círculo polar. Se trata de recorrer esquiando los 440 Km finlandeses que separan la frontera de este país con Rusia hasta la de Suecia en la localidad de Tormio. Ranua se sitúa en la orilla de uno de los numerosos lagos finlandeses más o menos a mitad del recorrido, llegar esquiando a Ránua después de recorrer una etapa de 86 Km atravesando el lago helado es uno de los premios que se llevan los esquiadores que se deciden a participar en este evento que se organiza desde hace 34 años.

Hartarse de esquiar es como podríamos resumir esta actividad. Siete etapas que sin descanso te cruzan Finlandia en su parte más estrecha. El punto de partida es la localidad de Kuusamo desde donde el primer día te desplazan en autobús hasta la frontera con Rusia para allí en la nada humana, pero en pleno bosque boreal, comienzas a esquiar. Siete días intensos de esquí por bosques y lagos helados en etapas que este año han sido de 46 K, 55 Km, 60, Km, 86 km, 49 Km, 60 Km y 55 km. Predomina el terreno llano pero también hay subidas y bajadas, a veces exigentes. No se pasa por poblaciones salvo el primer y segundo día. Las cinco etapas siguientes trascurren por solitarios y aislados territorios del país con menos densidad de población de la Unión Europea, pero no hay posibilidad de pérdida la huella perfecta y señales te indican el camino. Durante las etapas cada diez o quince kilómetros te esperan unas personas con una mesita donde encuentras líquido caliente y ligeros alimentos que hacen innecesario transportar ningún tipo de peso adicional. A mitad de jornada un potaje caliente, cuando el estómago ya te avisa de que el abundante desayuno en el hotel donde has dormido se va agotando, te ayuda a completar la etapa. Horas de movimiento mecánico en las que además de pensar otros ratos logras llegar a ese estado maravilloso de esquiar con la mente en blanco, como la nieve, lo que hace que la Rajalta Rajalle sea una paliza física pero un gratificante descanso mental.

La organización se encarga de ti desde la cena del día previo a la primera etapa hasta dejarte en el aeropuerto el día siguiente de terminar. Uno solo esquía, come y duerme. A tener en cuenta que en cada etapa existe la posibilidad de realizar solo la mitad ya que uno de los dos autobuses que dotan a cada grupo te estará esperando por si desfalleces y no puedes seguir.

El nivel de esquí no es necesario que sea excelente, los hay buenos esquiadores y otros solo regulares. Hay que tener claro que NO es una competición, solo un recorrido en el que el premio te lo pones tú mismo.

Los que quieran realizarla pueden consultar la web Rajalta Rajalle Hiito, también Border to Border, en la que verán que hay cuatro grupos que salen durante cuatro días de jueves a domingo en los primeros días de marzo. Cada grupo consta de 60 a 100 esquiadores de diversas nacionalidades, los hay que han participado en 21 ocasiones. También pueden preguntar en la web cpmayencos.org y se les informará de los detalles que requieran.

CP MAYENCOS

Montaña

CHEMA TAPIA

> tenemos la oportunidad de dar rienda suelta a nuestra pasión, que es la de admirar esos paisajes extraordinarios que nos rodean

Travesía Candanchú - Estanés - Sansanet

De nuevo haciendo balance de otro año pleno de montañas con todos los que nos han ido acompañando de esta Sección de Montaña del Club, grupo que año a año se va consolidando, creciendo entre nosotros ese espíritu montañero de compañerismo y solidaridad, de compartir experiencias en unos escenarios, nuevos unos y ya frecuentados otros, en los que tenemos siempre la oportunidad de dar rienda suelta a nuestra pasión, que es la de admirar esos paisajes extraordinarios que nos rodean, y mejor cuanto más altos. Y como esos escenarios se prestan a ser visitados todo el año, es para las cuatro estaciones que preparamos actividades.

Comenzamos con los tradicionales belenes, que este año 2016, a falta de dos fueron tres. Primero se colocó el Montañero del Club, en el Puntal del Foratón (Lizara), y luego el Popular de Oroel, a los que se les añadió el Montañero de la FAM, por nuestro 60 Aniversario, que con gran asistencia de montañeros de todo Aragón se celebró en Santa Cruz de la Serós. A causa del mal tiempo no pudimos llevar a cabo actividades en enero ni en febrero. En marzo, tuvimos una salida nocturna con raquetas, en Candanchú.

Sin embargo, la primavera fue fecunda. Pudimos realizar la jornada de formación en escalada en roca, en Escarrilla. Hicimos dos vías ferratas en una jornada, la de Peñas Juntas (Bierge) y la del Espolón de la Virgen (Rodellar). Dentro del programa de la FAM de "Aragón a pie por GR", se programó, junto con Os Andarines d'Aragón, de Zaragoza, la travesía de Candanchú a Lizara, por el nuevo trazado del GR 11 (STA), no pudiéndola llevar a cabo por exceso de nieve en los puertos, realizando a cuenta otra por el itinerario antiguo, desde Candanchú hasta el ibón de Estanés, y vuelta por el puerto de Escalé a Sansanet. En abril se proyectaba en La Casa de la Montaña el vídeo de la "Expedición 60 Aniversario Ama Dablam 2016"

En la primera quincena de junio hicimos un fin de semana largo en el Sobrarbe, concretamente en el valle de Chistau. El viernes subíamos al puerto de La Pez, el sábado hacíamos la travesía Hospital

de Tella – Tella – Hospital de Tella, visitando ese extraordinario dolmen y la ruta de las Ermitas. Y el domingo ascendíamos a uno de los rincones más bellos del Pirineo, la Basa de la Mora, o ibón de Plan. Finalmente, antes de terminar la estación, acudíamos a Picos de Europa para auparnos a su techo, el Torrecerredo.

El verano es propicio para la Alta Montaña. Ascendíamos al Grand Billare, en el circo de Lescun; al Palas, por el refugio d'Arremoulit, abordándolo por la arista de los Geodésicos. Antes de terminar septiembre, hacíamos una incursión por el Valle de Hecho, para subir a la Peña Valencia y los dos Agüerris.

En el otoño ya pudimos realizar la travesía, programada para mayo, del GR 11 desde Candanchú hasta Lizara, que junto con Os Andarines d'Aragón llevamos a cabo en una jornada hostil en lo meteorológico. El mes de octubre lo terminábamos con un "paseo" por el puerto de los Alanos, en Zuriza, para ascender a seis de sus cumbres, todas ellas por encima de los dos mil metros. Asimismo, queremos hacer mención a la implicación que ha tenido el Club en la organización de las "Jornadas Mujer y Montaña FAM Jaca Pirineos" que, con la colaboración del Ayto. de Jaca, eran organizadas por nuestra socia Ástrid Gª Graells, Vocal de Mujer y Deporte en la junta de la FAM, y culminadas con éxito de participación en esta edición de otoño. En este ámbito, cabe destacar la participación de la fuerza femenina del Club en los anteriores encuentros de este tipo llevados a cabo a lo largo del año. Y en los prolegómenos del invierno nos quedan los belenes. El Montañero, y ya van 50, se subirá a Collarada, donde se puso el primer año, y luego cada diez; y el Popular, como habitualmente a la Peña Oroel.

Podemos destacar también aquellos eventos en los que ha tenido presencia la Sección de Montaña del Club. En uno de ellos, se atendía a la invitación de la FAM y de la Guardia Civil de Montaña para participar en los actos del 50 Aniversario de este cuerpo, celebrados en el entorno de Murillo de Gállego-Riglos y en la Ciudadela de Jaca. También en el IV Encuentro Provincial de Clubes de Montaña, celebrado en el entorno de Aínsa-Boltaña. O en el acto de presentación del controvertido "Proyecto Tresmiles", por parte del Consejero de Vertebración Territorial de la DGA, Pepe Soro. O en la Asamblea General de la FAM, celebrada en Daroca…

Queremos hacer mención a la implicación en la organización y puesta en escena del IV Maratón Blanco Jacetania, y de la III Andada Popular Puerta al Invierno, recién celebrado en nuestro valle, y que discurría por el Camino de Santiago, uniendo Jaca con Candanchú pasando por Astún.

En la lista del "Debe" se puede relacionar todo aquello que fue programado, pero que finalmente no se pudo hacer por mal tiempo, como por ejemplo alguna salida más de raquetas, el cursillo de formación en escalada en hielo, o ascensiones como a la Punta Escarra, Gran Facha, o Peña Forca y Lenito, que ya están recogidas en el calendario de la temporada que comienza.

Al margen de lo programado por la Sección, nos gustaría poder compartir todos aquellos logros relevantes que de forma particular realizan nuestros socios, y de los que conocemos podemos dar cuenta. Sin duda el más célebre ha sido ese intento de ascensión al Manaslu, por parte de David Orna y Pedro García, que tenían que abandonar por el peligroso estado de la montaña, con enormes seracs y grietas infranqueables. En más que meritoria se quedó también la ascensión de Marisa al Muztagh Ata, sin conseguir la cumbre, que muy pocos de la expedición alcanzaron. A destacar también la subida de Marieta al Monte Fuji, techo de Japón. Por otro lado, hemos tenido noticias de ascensiones al Kilimanjaro, el techo de África y al Pitón des Neiges, máxima altura de la isla Reunión. Persistimos en nuestro llamamiento a los socios para que nos hagan partícipes de sus grandes proyectos o logros, pudiéndolos publicar en los medios de comunicación del Club.

Terminamos con las consideraciones de todos los años relativas a nuestra satisfacción tratando de crear el ambiente propicio para el acercamiento a ese mundo natural que son las montañas, aunque lo más importante no son las conquistas. Recordad que no conquistamos las montañas, son ellas las que nos conquistan a nosotros. Lo importante verdaderamente es disfrutar y compartir… y por supuesto, siempre, siempre, con seguridad.

¡Os deseamos a todos un feliz y montañero año 2018!

Cima del Pico Palas

Foto superior: Basa de la Mora - Foto inferior: Ferrata de Peñas Juntas

En la cima del Torrecerredo, techo de los Picos de Europa.

Travesía GR 11 Candanchú-Lizara. Entrando en el barranco de Igüer.

Salidas Montaña 2017

FECHA	ENTORNO	ACTIVIDAD	LUGAR
viernes, 10 de marzo	Invernal	Raquetas	Candanchú
domingo, 9 de abril	Media Montaña	Escalada roca	Escarrilla
sábado, 22 de abril	Media Montaña	Vía ferratas	Sierra de Guara (Bierge y Rodellar)
domingo, 28 de mayo	Alta Montaña	Senderismo	GR 11 Candanchú - Lizara
viernes, 9 de junio	Alta Montaña	Ascensión	Puerto de la Pez (2460 m)
sábado, 10 de junio	Media Montaña	Senderismo	Hospital de Tella - Tella - Hospital
domingo, 11 de junio	Alta Montaña	Senderismo	Basa de la Mora
domingo, 18 de junio	Alta Montaña	Ascensión	Torrecerredo - Picos de Europa (2650 m)
sábado, 22 de julio	Alta Montaña	Ascensión	Gran Billare (2318 m)
sábado, 19 de agosto	Alta Montaña	Ascensión	Palas (2970 m)
sábado, 23 de septiembre	Alta Montaña	Ascensión	Peña Valencia y Agüerris (2447 m)
domingo, 1 de octubre	Alta Montaña	Senderismo	GR 11 Candanchú - Lizara
sábado, 28 de octubre	Alta Montaña	Ascensión	Pico de Achar del Alano (2078 m) Punta Tacheras (2102 m) Ralla del Alano (2162 m) Trasveral Occidental (2079 m) Espelunga (2106 m) Ruzquía (2074 m)
sábado, 9 de diciembre	Alta Montaña	Belén Montañero	Collarada (2886 m)
domingo, 17 de diciembre	Media Montaña	Belén Popular	Peña Oroel (1769 m)

Raquetas nocturnas por Candanchú

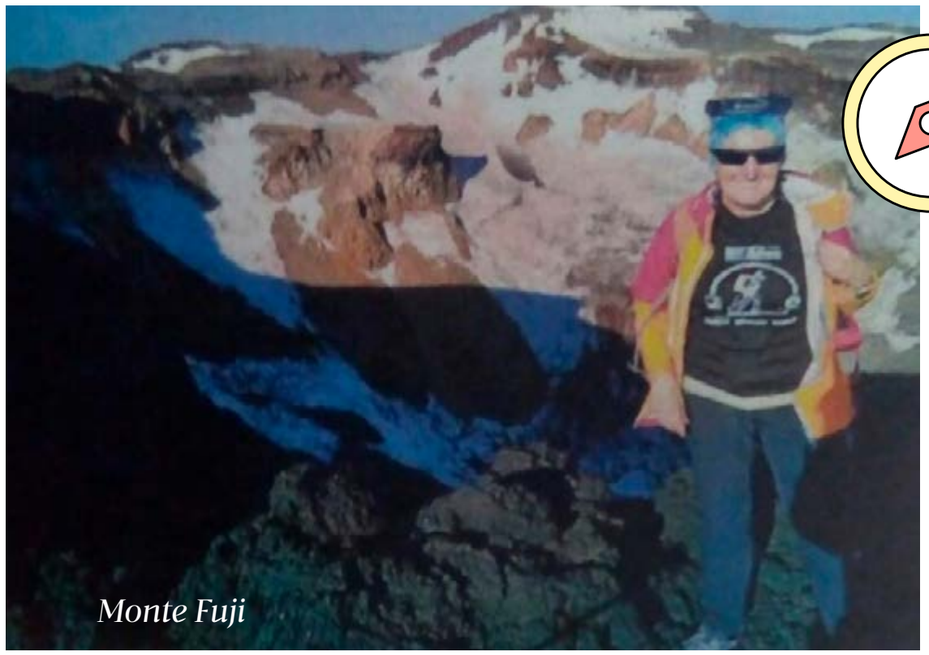
CP MAYENCOS

Mayencos por el mundo

CHEMA TAPIA

A l margen de lo programado por la Sección, nos gustaría poder compartir todos aquellos logros relevantes que de forma particular realizan nuestros socios, y de los que conocemos podemos dar cuenta. Sin duda el más célebre ha sido ese intento de ascensión al **Manaslu**, por parte de David Orna y Pedro García, que tenían que abandonar por el peligroso estado de la montaña, con enormes seracs y grietas infranqueables. En más que meritoria se quedó también la ascensión de Marisa al **Muztagh Ata**, sin conseguir la cumbre, que muy pocos de la expedición alcanzaron. A destacar también la subida de Marieta al **Monte Fuji**, techo de Japón. Por otro lado, hemos tenido noticias de ascensiones al **Kilimanjaro**, el techo de África y al **Pitón des Neiges**, máxima altura de la isla Reunión. Persistimos en nuestro llamamiento a los socios para que nos hagan partícipes de sus grandes proyectos o logros, pudiéndolos publicar en los medios de comunicación del Club.

Piton des Neiges



Monte Fuji

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

Trekking y expedición
De Oroel al Manaslu

DAVID ORNA

impresionantes bosques de rododendros tan característicos de esta cordillera

En noviembre del 2016, cuando volvia de Nepal con el Ama Dablam en el bolsillo y aun en mi cabeza, coincidí en el avión y el autobus hasta Zaragoza con Fernando Garrido. Como era de esperar hablamos de muchas cosas pero sobre todo de montaña. Le comenté la idea que me rondaba por la cabeza hacía un par de años de intentar hacer un ocho mil, más concretamente el Cho Oyu y mi interes de contar con la experiencia de Aragón Aventura. Los problemas fronterizos de Nepal con China y el elevado coste de las expediciones a esta montaña me hicieron replantearme mis objetivos alpinisticos para el 2017 hasta el punto de perder la esperanza de intentrar un ocho mil este año. Pero entonces aparecio Pedro Garcia y su interes en el Manaslu. Esta montaña de 8163 metros, la octava más alta del mundo, de mayor dificultad técnica y con un tanto por ciento de ascensiones menor que cualquier otra suponia un reto mayor, pero la gran ilusión de Pedro y sobre todo su gran experiencia en espediciones de montañas de ocho mil metros me hicieron lanzarme a este reto sin dudarlo.

Tras un invierno intenso de entrenar en nuestro Pirineo querido y siempre con el Manaslu en nuestras cabezas había que organizar muchas cosas. Permisos de expedición y de trekking. Transporte para nuestros pesados petates. Jeeps, mulos y porteadores, nos acompañaran hasta el campo base y la posterior salida. Para esta tarea hemos contado con la inestimable ayuda de Aragon Aventura que como siempre ha sido uno de nuestros pilares para llevar a cabo esta aventura con garantias.

El 9 de septiembre volamos a Katmandú, tras un par de días para ultimar compras allí, gas, tiendas y todo lo necesario salimos hacia Besisahar en el distrito nepalí de Lamjung. Allí nos esperaban cinco jeeps y seis horas de pistas rotas y caminos desechos por las recientes lluvias monzónicas. Remontamos el rio del Marshyangdi hasta Daraphani, aquí cambiamos los jeeps por mulos. A partir de aquí nos desviamos hacia el Manslu y empieza el acercamiento a pie. Cruzamos el Larke pass de 5106 metros de altitud, lo que nos ayudará en nuestra aclimatación, nos adentramos en los impresionantes bosques de rododendros tan característicos de esta cordillera y en Bhinthang aparecen ante nuestras asombradas retinas el Manaslu y las montañas que lo rodean. Centinelas silenciosos que con sus mantos blancos y sus glaciares perpetuos nos acompañarán durante los próximos días.

Tres días despues llegamos al CB y comprobamos con cierto desasosiego la gran cantidad de alpinistas que este año tienen el mismo objetivo que nostros. Una comunidad de chinos, coreanos, alemanes, rusos, mejicanos, peruanos, australianos, españoles y como no nepalíes forman el pequeño poblado creado a los pies de esta bella montaña para satisfacer todas nuestras necesidades.

Nos acomodamos en nuestras tiendas imdividuales y un día despues nos ponemos en marcha hacia el C1. La subida se realiza en primer lugar siguiendo la morrena glaciar por terreno pedregoso hasta llegar a pie del glaciar, aquí el arnes, el jumar y los crampones se hacen imprescindibles para progresar por este laberinto de grietas con la mayor seguridad posible. Nuestra primera visita al C1 bajo se limitó a llevar y montar la tienda de campaña, dejar algo de gas y comida deshidratada. Desde aquí pudimos

observar por donde discurre la vía de ascensión hasta el C3. La cascada de hielo cae ante nosotros descomunal, enorme. El ruido de los xeracs rompiéndose y las avalanchas cayendo es constante, sabemos que ésta es la parte más delicada de toda la vía pero también la más bonita y entretenida de escalar, así que tenemos muchas ganas de meternos en ese terreno. Como el parte meteorológico no es bueno para los próximos cuatro días, descendemos de nuevo hasta el CB donde permanecimos cuatro días metidos en nuestras tiendas viendo llover como si no hubiera un mañana, pero al quinto día luce el sol y reina la estabilidad.

Volvemos al campo uno, aquí comprobamos que muchos de los alpinistas que suben con nosotros ya han concluido su aclimatación y suben con la intención de hacer cumbre, a nosotros aún nos queda mucho trabajo, de momento desenterrar nuestra tienda de la nieve caída estos días. Decidimos desmontar y subir unos doscientos metros más la tienda, hacemos una buena plataforma y nos instalamos. El mirador de nieve y hielo en el que nos situamos es realmente espectacular. Las noches son frías, a unos 15 bajo cero y los atardeceres por encima de las nubes nos hacen disfruar de momentos de gran belleza. Las mañanas son soleadas y de tiempo estable así que salimos de los sacos con ganas de tirar para el C2 y disfrutar de todo ese hielo que cae ante nosotros, formando un paisaje de ensueño. Llegando al campo 2, notamos la falta de oxigeno y en nuestras cabezas suena Manolo el del bombo, así que decidimos dar la vuelta y volver al C1 a hidratarnos, comer algo y al día siguiente bajar al CB a descansar.

> La decisión de dar marcha atrás y renunciar a algo por lo que has estado luchando desde hace tiempo, te deja un sabor amargo pero en una montaña de esta envergadura hay muchos factores en juego.

Los dias siguientes, vivimos con entusiasmo las noticias que nos llegaban por las radios de los diferentes alpinistas con los que compartiamos momentos en CB y que conseguian hacer cumbre. Las expediciones que regresaban despues de disfrutar de la cumbre eran pura alegría. En sus tiendas sonaba la musica y la fiesta duraba toda la noche…..se lo habían ganado.
En nuestras próximas subidas, intentando arañar más metros a la montaña y estar mejor aclimatados, disfrutamos de unos días luminosos y estables pero también nos fuimos encontrando la parte glaciar cada vez más peligrosa hasta que nuevamente llegando al C2 y con la intención de dormir en el C3, nos topamos con una grieta sin escalerilla y demasiado grande para saltar. Resulta paradójico pensar que cuando disfrutábamos de la Montaña para nosotros, sin masificaciones, ya que el noventa y cinco por ciento de las expediciones se habian ido, tenemos que abandonar y dejar nuestro sueño a medias.

La decisión de dar marcha atrás y renunciar a algo por lo que has estado luchando desde hace tiempo, te deja un sabor amargo pero en una montaña de esta envergadura hay muchos factores en juego. Esa tarde, descendimos algo cabizbajos, sin hablar mucho, mirando de vez en cuando a la cumbre y pensando cuándo volver a esta montaña de gran belleza.

Es justo decir que el acercamiento y la posterior salida por el Gorka valley es de una gran belleza. Cuando desciendes y vas dejando atrás los glaciares y las morrenas pedregosas aparece una tierra fértil de clima tropical y subtropical llena de vida, de grandes cascadas y aldeas apartadas donde la gente siempre te recibe con una sonrisa, esa sonrisa que nos hace volver una y otra vez a Nepal.

CP MAYENCOS

Carreras por Montaña

GUILLAUME TAILLEBRESSE

Existen muchas maneras de recorrer el monte: caminando, esquiando, pedaleando... No obstante, un grupo de irreductibles mayencos se empeña en hacerlo corriendo¡!!! Algunos los llaman cobardes, pero en realidad, corren para percibir los latidos del corazón, para notar el aire fresco circular en los pulmones, en otras palabras, corren para sentirse vivos. Correr permite descubrir lugares lejanos que por el simple hecho de caminar no se podrían alcanzar. Definitivamente correr no es de cobardes, todo lo contrario, correr es sinónimo de libertad y nada mejor que hacerlo en un escenario como nuestras queridas montañas.

> Desde que aprendí a caminar me gusta correr.
> Friedrich Nietzsche

Este grupo de indómitos y testarudos a lo largo de la temporada 2017 se enfrentaron a todas las modalidades de las carreras por montaña. Desde el explosivo kilómetro vertical, que consiste en ascender 1000 metros de desnivel positivo lo más rápidamente posible, hasta las ultras con recorridos superando los 100 km, pasando por los trails con un amplio abanico de distancias, cada uno ha podido evolucionar en su disciplina de predilección y exprimir todo su potencial. Los deportistas del C.P. Mayencos se presentaron a muchas de las pruebas organizadas, obteniendo en general buenos resultados. Los más regulares de la temporada fueron:

Beatriz Valadés Chaves
2ª Absoluta de la Copa de Aragón.
3ª en el Campeonato de Aragón de Carreras por Montaña.
2ª Veterana en el Campeonato de Aragón de Kilómetro Vertical.

Fran Naval Morales
Campeón de Aragón de Carreras por Montaña.
2º puesto Absoluto de la Copa de Aragón.

Berta Pérez:
1ª en la Media Maratón de Oturia, de Sabiñánigo; 2ª en la Traschinepro, de Caldearenas; 3ª en Peña Canciás, de Fiscal; participación en O viento Rondador, de Boltaña; y Monegros Trail Barri, de Robres.

Guillaume Taillebresse:
1º en el Kilómetro Vertical Turrón Skyrace, de Arguis.
2º en el Trail Mallos de Riglos (detrás de un tal Luis Alberto Hernando).
3º en la Subida a la Fuente de Paco, de Villanúa.
6º en la Ultra Canfranc – Canfranc.
2º en el Maratón Blanco, de Jaca, organizado por el Club.
Participación en Marcha de los 3 Ibones, de Hecho, Os Foratos de Lomenás, de Torla...

Cristina Ara
2ª en el Kilómetro Vertical de El Porté, de Canfranc.

Mencionar también la participación de Beatriz Valadés y Oscar Abadía en el Campeonato de Europa ISF que tuvo lugar en la Gorbeia Suzien. Por último, felicitar a todos los demás corredores del C.P. Mayencos por aportar su grano de arena y hacer que este grupo siga adelante, en esta dura disciplina como es la de Carreras por Montaña.

Beatriz Valades

Cristina Ara

Óscar Abadía

Fran Naval

Guillaume Taillebresse

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

Club Mayencos - Jaca
60 Años
con el deporte

... de camino a las estaciones
Cafetería · Restaurante **MONTE LIERDE**
Avda. de Francia, s/n
22870 Villanúa
tel.: 974 378 256

CP MAYENCOS

Esquí de Montaña

PEDRO MARCO
(técnico deportivo)

La temporada 2016/2017 fue muy completa, a pesar de las pocas nevadas que cayeron, con condiciones muy complicadas para nuestra actividad, especialmente al principio de la temporada.

Incorporación de nuevos socios a la actividad

En los dos años anteriores hicimos una única jornada de iniciación por temporada, para dar a conocer la actividad. Pero este año se hicieron salidas tranquilas todos los domingos, en las que participaban personas que se iniciaban, o retomaban esta actividad después de muchos años.

Los socios más aguerridos hacían una salida fuerte el sábado y se desahogaban, pero los domingos la salida siempre era más cortita y el ritmo siempre se adaptaba a los más tranquilos.

Durante esta temporada hubo una gran cantidad de socios que probaron el esquí de montaña por primera vez, muchos de ellos procedentes de otras disciplinas del esquí, o de la montaña y algunos incluso se convirtieron en asiduos de las salidas de los domingos.

Es más, también se daba el caso de esquiadores con mayor experiencia, pero con menor forma física, que preferían venir los domingos, salir con ese ritmo más tranquilo y menos exigente, lo que permite disfrutar de la montaña de otra manera.

Mientras tanto, otros socios realizaban salidas más "montañeras", subiendo a picos como el Gramonegro, o Collarada, por ejemplo.

Formación

Otro de los objetivos de este año era conseguir que la gente que se iniciaba fuera mejorando y facilitar que se incorporaran a las salidas de los sábados. Para ello se realizaron múltiples cursos:

- entrenamiento "en seco" específico de esquí de montaña, junto con un test de esfuerzo, realizado por nuestro amigo Juan Xalmet
- 2 cursos de esquí en nieve no tratada con guías de montaña de Aragón Aventura,
- Repetimos el curso de auto-rescate con ARVA/pala/sonda y lo completamos con otro de interpretación de la peligrosidad del terreno con A LURTE,
- Formación de esquí en glaciares, esquí encordado y protocolo de rescate, con guía de montaña de Aragón Aventura.

Homenaje a S. Jorge en la cima del Collarada.

Colaboración con el CAF Orthez

Este año iniciamos un periodo de colaboración con el Club Francés CAF Orthez. Comenzamos con una invitación que nos hicieron a un fin de semana intenso en torno a un refugio de montaña en Gavarnie.

Desde el refugio se realizaron actividades de formación de todo

Primera subida hacia el Pico Bènou

tipo, ya no solo de esquí de montaña, sino también de cramponaje, auto detención con piolet, escalada en hielo, etc. Participaron 5 Mayencos en esta actividad de convivencia y aprendizaje en torno a la montaña invernal, que se beneficiaron de la ayuda económica del club francés a todos los participantes.
Posteriormente, les invitamos a colaborar en la organización de la carrera de esquí de montaña del club, para lo cual vinieron 8 esquiadores franceses como controles de altura, unos con esquí y otros con raquetas.

Participaron en el marcaje de la prueba el día anterior, pero no pudimos organizar la prueba por las malas condiciones climatológicas, en un día que el elevado riesgo de avalanchas hacía imposible garantizar la seguridad de los organizadores y participantes de la carrera.

Carrera

Este año tuvimos muy mala suerte con la carrera, ya que las malas condiciones climatológicas nos llevar a cambiarla de fecha inicialmente por falta de nieve y posteriormente a anularla por riesgo de avalanchas. La anulación fue una decisión de última hora, pero todo el esfuerzo ya estaba hecho, se revisó y marcó con banderitas la totalidad de los recorridos, se había tramitado todas las inscripciones, se repartió una completa bolsa del corredor, se organizaron la víspera unas jornadas técnicas en el ayuntamiento (aprovechando la entrega de dorsales), etc.
Tras esta anulación de la carrera, decidimos organizar un encuentro no competitivo a final de temporada, una vez cerrada la estación.

Este año no obtuvimos el permiso para hacer la carrera por el parque natural francés, ni formó parte de las carreras oficiales del campeonato de Aragón, ya que desde la FAM se redujeron el número de carreras oficiales por dificultades presupuestarias.

Encuentro

Por primera vez realizamos un encuentro no competitivo de esquí de montaña. Lo organizamos orientado a los participantes de la carrera, aunque finalmente no vinieron y se convirtió en una divertidísima jornada de esquí de montaña y compañerismo entre parte de los equipos organizadores del Trofeo SKIMO Mayencos y de la Travesía Régil.

Se realizó un precioso recorrido por el parque natural francés, saliendo de Astún y llegando hasta el Portalet, volviendo por el Pico Canal Roya y el Malacara. Salieron unos 12 km conm ás de 1.000m de desnivel + acumulado, que realizaron la totalidad de participantes, entre los que se encontraban esquiadores que se habían iniciado este año al esquí de montaña con nuestro grupo de los domingos.
Después hicimos una cena y disfrutamos de Jaca hasta altas horas. Inolvidable.

Salida de San Jorge

Este año se cargó mucho de actividades, por lo que la salida del día de S. Jorge tuvo menos afluencia que en años anteriores, pero fue un día soleado fantástico, que nos permitió subir por Loma Verde hasta muy cerquita del Aspe. No hicimos cima por encontrarnos con condiciones de nieve dura que nos hicieron dudar sobre el riesgo, por lo que dimos un pequeño rodeo y terminamos subiendo el pico de la Tuca Blanca.

Expedición: Travesía de Chamonix a Zermatt, por la alta ruta

Un grupo de 7 Mayencos, guiados por Aragón Aventura realizamos una expedición a los Alpes para realizar la alta ruta desde Chamonix hasta Zermatt, transitando entre glaciares y durmiendo en refugios de alta montaña.
Los primeros días fueron muy duros, tanto por la lesión de nuestra compañera Astrid (que no pudo completar la expedición y tuvo que ser repatriada), como por las condiciones climatológicas, que endurecieron la expedición.
A pesar de las dificultades de los primeros días, los 6 supervivientes completamos la totalidad de la travesía (aunque algunos tramos con escasa visibilidad y guiados por el GPS), disfrutando de unos últimos días espectaculares, con una inolvidable bajada hasta Zermatt.

CP MAYENCOS

Triatlón

GUILLAUME TAILLEBRESSE

La Sección Triatlón del CP Mayencos a pesar de ser reducida por su número de socios resulta ser bastante activa e implicada tanto dentro como fuera de la vida social del club. A lo largo del año el Mayencos Brico-Jaca Triatlón propone y participa en múltiples eventos que hace que el nombre del club suene por todo el territorio nacional.

2017 no ha fallado a la regla. Con el Triatlón de Invierno Valle de Ansó, la sección triatlón ofrece una de la primeras pruebas del calendario nacional ya que hace parte de la Copa de España de Triatlón de Invierno. Para su 17º edición, las buenas condiciones tanto de nieve como de climatología han convertido el acontecimiento en un bonito espectáculo donde Joan Freixa y Laura Ogué (Olímpica en esquí de fondo en los juegos de Soschi) se llevaron el triunfo.

La cita de Ansó, por decirlo de alguna forma, es la prueba que lanza la temporada del Mayencos Brico-Jaca Triatlón. Después del largo invierno nuestros deportistas poco a poco salen de su estado de hibernación y van haciendo calentar los motores para afrontar las primeras competiciones del calendario. Al menú: Triatlones de Invierno de Vinuesa, de Reinosa (sede del Campeonato de España de la modalidad) o valle de Roncal, Duatlón por Equipos María de Huerva, BTTRAIL Oloron, Duatlón de Calatayud… todo un abanico de pruebas que permiten coger ritmo para entrar con buen pie en la temporada.

El periodo invernal ha ido bastante bien para los triatletas del club. A nivel individual Ester Bitrián ha demostrado un buen estado de forma, consiguiendo: un 2º puesto, en GGEE 40-44 años, en el Campeonato de España de Triatlón de Invierno de Reinosa; en Ansó, el título Autonómico en la categoría V1; un 2º puesto en la categoría V1 en la Copa de España de Roncal; y un 5º puesto en el ranking general de la Copa de España de Triatlón de Invierno. A destacar también el título Autonómico en la modalidad Triatlón de Invierno de Luis Rodríguez (nuestro presidente) en la categoría V3 y de Alfredo Lanau en la categoría V1. A nivel de equipo resaltar un 3º puesto en el Campeonato Autonómico de Ansó, gracias a una buena actuación de Alfredo Lanau, Fran Cubero y David Recio.

Con la llegada del buen tiempo y de las buenas temperaturas es hora para el Mayencos Brico-Jaca Triatlón de salir a competir fuera para sacar provecho de las numerosas horas de entrenamiento y del buen inicio de la temporada. Nuestros triatletas, al igual que las aves migratorias, se han ido repartiendo por todo el territorio buscando cada uno cumplir con sus objetivos, descubrir nuevas pruebas y/o enfrentarse con ilusión a nuevos retos. Tantos sueños y bonitas historias que han llevado nuestros Mayencos por la Comunidad Valenciana, Comunidad de Madrid, Murcia, Andalucía, Cataluña… Tantos sueños y bonitas historias que han llevado nuestros Mayencos a participar en pruebas míticas como el Half Ironman de Calella o Challenge Salou, al Duatlón de la localidad Fernán Núñez (Córdoba), en pleno verano andaluz, pasando por el Infinitri Peñíscola, Triatlón de Xilxes, Triatlón Bajo Gallegó, Triatlón Monegrosman, Infinitri Almassora, Triatlón Cros de Sábada, Triatlón Valle de Tena, Triatlón de Valencia y muchas más pruebas.

Gracias a Rafa, Anam, Ester, Fran, Luis, Willis, Alfredo, Julio, Isabel, David, Luis, María, Xavier, Alfonso por compartir con el club estos momentos, por dar a conocer el club por toda España. Da igual los resultados lo importante es haber disfrutado con ilusión del camino que os ha llevado hasta la línea de salida.

Enhorabuena a todos por lo que habéis conseguido esperando que Mayencos os pueda acompañar en muchas más aventuras.

Después de un intenso y emocionante verano de triatlón, vuelta a casa con el tradicional y veterano (21 ediciones) Duatlón Cros Trofeo Mayencos que pone punto final a la temporada del club. Es con alegría que este año se haya podido recuperar la prueba. Tras las dificultades del año pasado había mucha ilusión en sacarlo de nuevo adelante y aún más sabiendo que la Copa Aragonesa de Duatlón Cros cumplía su vigésima edición (el circuito de la modalidad más antiguo de España). Al final fueron mas de 250 corredores de todas las edades que se dieron cita en Jaca para disputar una de las pruebas más atractivas y espectaculares de la copa. Un gran día de deporte que empezó con la alegría, fantasía e ilusión de 130 niños disputando los Juegos Deportivos en Edad Escolar, de Aragón, y que finalizó con la victoria de Ana Llanos Letosa y Armando García Vidal en la prueba absoluta.

Ranking interno del Mayencos Brico - Jaca Triatlón

Recompensa a los triatletas más regulares durante la temporada

1	Fran Cubero	**6126**
2	David Recio	**5569**
3	Luis Escalante	**4568**
4	Ester Bitrian	**3017**
5	Alfredo Lanau	**3008**
6	Anam Avero	**2281**
7	Xavier Val-Llaura	**2063**
8	María Tena	**1663**
9	Rafa Aguelo	**1462**
10	Luis Rodríguez	**1032**
11	Julio Lizaranzu	**914**
12	Alfonso Zurita	**677**
13	Isabel Pla	**554**
14	Willis Jake	**528**

CP MAYENCOS

II Campus Triatlón

GUILLAUME TAILLEBRESSE

Cuanto más sencillo mejor. Esa podría ser la frase que resume la filosofía del Campus de Triatlón Mayencos – Villanúa. Con esta actividad veraniega, el principal objetivo del Mayencos Brico-Jaca Triatlón, consiste en inculcar a los niños los valores del deporte a través de la práctica del triatlón y sus diferentes modalidades.

Es con esta ideología, que del 16 al 19 de agosto se acogió en la localidad de Villanúa a una veintena de niños de entre 5 y 14 años. Un sitio privilegiado que ofrece unas condiciones ideales para ejercer el deporte combinado: una piscina de verano, unos magníficos senderos y pistas, un polideportivo, unos campos de juegos… y todo eso al pie de la emblemática Collarada.

Durante 4 días los niños estuvieron practicando una multitud de actividades: natación, ciclismo, carrera a pie, rollerski (en sustitución del esquí de fondo), y mucho más…, para coger contacto con el triple esfuerzo. Poco a poco se han ido adquiriendo los fundamentos de este deporte hasta llegar al final del campus a completar un triatlón que se realizó en forma de pequeña competición bajo la mirada atenta de los padres y los ánimos espontáneos de los veraneantes, intrigados por estos curiosos cambios y sus idas y vueltas.

Otro bonito momento de este campus fue la intervención de Diego Ruiz, el 3 veces olímpico en esquí de fondo. Durante una tarde entera, los jóvenes deportistas estuvieron asombrados antes las explicaciones y detalles sobre su vida deportiva. Si hubiera algo que destacar de su discurso es que en el deporte hay que “disfrutar por encima de todo lo demás”. También pudieron disfrutar, de la mano del jaqués, de una clase práctica de rollerski. Sin duda una gran experiencia en la que se han aprendido muchas cosas. No es a diario que un deportista olímpico divulga sus secretos de campeón.

Al igual que en la 2º edición del campus, con el pretexto de la carrera “Subida a la Fuente del Paco” se aprovechó la ocasión para juntar en la misma prueba, alumnos, monitores, padres, y poner el punto final al campus. Un gran momento de convivencia que se concluía con la tradicional comida y entrega de diplomas.

Sin duda una tercera edición bastante satisfactoria en la que los niños y el deporte han sido el foco de atención. Donde se ha intentado inculcar valores que sirven en el día a día y desarrollar el espíritu de sociabilidad. Para nada el objetivo de este campus consiste en crear campeones. Nuestro principal reto se basa en que los niños tomen el deporte como un hábito de vida saludable. ¡Y mejor si es con la práctica del triatlón!

Desde el club no solamente queremos agradecer a los padres el confiar en nosotros y en este proyecto, sino también por colaborar e implicarse de forma eficiente en el buen desarrollo de las actividades. Estos aspectos hacen que este campus sea algo especial.

También agradecer el apoyo del Ayuntamiento de Villanúa, con su alcalde Luis Terrén a la cabeza, por poner a nuestra disposición unas instalaciones estupendas y adecuadas a la práctica del triatlón. Queda pendiente estrenar el lago artificial cosa que esperamos, sea posible realizar en la cuarta edición, ya que sería un plus para el campus, y en la que esperamos, al menos una respuesta similar, si no mejor, que en las anteriores.

CP MAYENCOS

III Gala CP Mayencos

CHEMA TAPIA

Un año más, y ya van tres, el Club Pirineísta Mayencos celebraba su Gala anual. Un evento que se va consolidando y que es esperado por los socios por el ambiente entrañable en el que se celebra. En el acto se aprovechaba para presentar lo que va a ser la actividad de las distintas secciones a lo largo de la temporada que viene, por parte de los responsables de las mismas, que son los que también proponen personas y/o entidades para rendirles un homenaje, bien por sus logros deportivos a lo largo del año que termina, bien para premiar su dilatada trayectoria.

Al margen de lo estrictamente deportivo de cada sección, también el propio Club entrega sus galardones por los mismos motivos. Además, este año se ha abierto una nueva categoría, que no podía faltar en un club con más de sesenta años de historia, y es para reconocer la labor de sus veteranos más veteranos, esos socios que, habiendo cumplido los ochenta años, han dedicado la mayor parte de ellos al esquí o a la montaña, en el marco de uno de los clubes más antiguos de Jaca, y de Aragón en el ámbito de la montaña. Gentes que han pasado a un segundo plano en lo deportivo, pero que son el espejo en el que mirarse las nuevas generaciones.

Abría el acto Luis "Lardiés", el presidente del Club, quien daba la bienvenida a los asistentes que llenaban el salón de actos, informando de las líneas maestras del desarrollo de este encuentro anual, que engloba, como decimos, dos partes diferenciadas, la presentación de la temporada y la entrega de galardones. Bien, este año se ha optado por la fórmula de integrarlas, de modo que cada responsable desarrollaba ambas cuestiones en el uso de la palabra.

Así pues, era José Miguel, vocal de Esquí Alpino, quien ofrecía una somera presentación de lo que va a ser la temporada que en breves se dará inicio. Una temporada en clave de continuidad, y siempre dependiendo de las condiciones meteorológicas. Sin entrar al detalle del plan de cursillos, se informaba de que se iban a ofertar los de años anteriores, a la espera de que sean cubiertos. También se lleva idea de planificar las distintas pruebas deportivas y las concentraciones del equipo de competición. En cuanto a los galardonados, fueron:

Jesús Lameiro, por su implicación en la sección, como monitor y colaborador. Recogía el interesado.

Andrés García, por sus magníficos resultados en la temporada. Campeón Absoluto de Aragón. Miembro del CETDI y del Equipo Nacional. Recogía el interesado.

En cuanto a Esquí Nórdico, Luis "Lardiés", a falta de vocal, informaba de que el Trofeo Mayencos se va a celebrar este año en Candanchú, siendo Campeonato de España de Larga Distancia. Se sigue demandando una persona que se haga cargo de la Vocalía, para la coordinación de monitores, relaciones con los padres, elaboración de los programas… y todas aquellas cuestiones que atañen a la Sección. Los reconocimientos iban a parar a:

Mariano Marcén, como impulsor del esquí nórdico en Aragón y creador de la sección en el club. Recogía el interesado.

Jesús Tapia, por sus años de fidelidad al club y por su especial carisma, especialmente con los cursillistas más pequeños de la sección de fondo. Recogía el interesado.

A continuación, tomaba la palabra Pedro Marco, responsable del Esquí de Montaña del club, quien destacaba la consolidación que sigue habiendo en el grupo practicante de esta modalidad a lo largo de todo el invierno, a la que se continúan adhiriendo más y más adeptos. También de continuidad se puede calificar su próxima temporada, estando presentes todos los fines de semana en esas montañas nevadas, mientras dure esa nieve, naturalmente. Asimismo, se lleva idea de organizar el Trofeo Mayencos de SKIMO, aunque en una versión más simplificada. Se piensa seguir contando con la colaboración de A Lurte, de Canfranc, del CAF de Orthez y de los organizadores de la Travesía Andrés de Regil, como en años anteriores. Los homenajeados por la sección, eran:

Club Alpino Francés de Orthez -Francia, por su estrecha colaboración en las ediciones de la carrera de esquí de montaña del club, que no pudieron venir a recogerlo.

Ástrid Gª Graells, por su carácter especial como dinamizadora de la sección, y especialmente dentro del colectivo femenino de Mayencos. Recogía la interesada.

Chema Tapia, como Vocal de Montaña, ofrecía su diseño de la próxima temporada, en la que tienen cabida diversas modalidades de la práctica montañera, amén de la formación, que siempre tiene un lugar preferente en el programa. Así pues, se ha incluido en él lo que son prácticas de escalada, tanto en roca como en hielo, técnicas invernales de manejo de ese tipo de material, se hará también un hueco para Primeros Auxilios. Algunas de éstas, muy próximas a SKIMO se coordinarán para hacerlas conjuntamente. También hay senderismo, ferratas, y alta montaña en época estival, con atractivos objetivos. El buen gusto que trajimos el año pasado de Picos de Europa ha influido para incluir ese destino también este año. Y la novedad es que en primavera vamos a hacer una travesía por la orilla del mar, concretamente de Zumaia a Deba, por la Ruta del Flysh. Montaña ha concedido sus galardones a:

Fernando Garrido, por toda una vida dedicada a la montaña, llevando el nombre de Jaca y del Club por todas las cordilleras del planeta. Recogía el interesado.

Berta Pérez, por sus magníficos resultados en las competiciones

de Carreras por Montaña, siendo una digna representante del club en esta actividad, que cada día atrae a más socios. No pudo ser entregado.

A continuación, tomaba la palabra Guillaume Taillebresse, Vocal de Triatlón, que daba a conocer asimismo su planteamiento de actividades para la próxima temporada, entre las que tenían cabida los entrenamientos para las distintas modalidades, sin faltar, naturalmente la pretensión de hacer más numerosa la sección y poder presentarse en el mayor número de pruebas posible. Como organización, también con la vista puesta en este próximo Triatlón de Invierno "Villa de Ansó", que este año será Campeonato de España de la especialidad, en el Duatlón Cross Mayencos y el Campus de verano, que tanto éxito está teniendo entre los más pequeños. Por su parte, los homenajeados son:

Miguel López, por su implicación con este deporte en muy diferentes ámbitos, y por su fidelidad al Club desde muy joven. Recogía el interesado.

Brico-Jaca, por todos los años de colaboración y patrocinio, especialmente con la Sección de Triatlón. Recogía Roberto Sánchez.

Una vez hechas todas las presentaciones de las actividades programadas para la nueva temporada por parte de las distintas secciones, y la entrega de galardones propuestos por los distintos vocales, llegaba el turno de las menciones especiales del club, que en este caso han sido:

Protección Civil de la Comarca de La Jacetania, entidad imprescindible desde hace varios años en todas las pruebas deportivas que se desarrollan en la comarca, de las que el CP Mayencos es parte esencial.

Y como novedad, se ha querido implantar este año una nueva modalidad, para reconocer el trabajo, la dedicación y la fidelidad al Club de las personas mayores, estableciendo el ámbito en mayores de 80 años. En esta ocasión, al tener que ponernos al día, han sido cinco los homenajeados:

Agustín Faus, de 91 años, gran montañero y divulgador, que no pudo venir a recoger el galardón.

José María Regil, de 84 años, que lo recogían sus sobrinas Covadonga y Bárbara.

Valentín Garcés, de 82 años, que nos honraba con su presencia, y que dirigió unas emotivas palabras al auditorio, en las que narraba sus inicios en la montaña y el esquí.

Germán Lanaspa, de 81 años, que fue presidente del Club durante un tiempo, y que ha estado activo en competiciones de atletismo hasta hace pocos años. Recogía el interesado.

Antonio Serrano, de 80 años, vicepresidente del Club durante mucho tiempo también, y que sigue colaborando cuando es necesario. Recogía el interesado.

Tras la correspondiente foto de familia con todos los galardonados, los asistentes al acto departían distendidamente en torno al ágape ofrecido por el Club, momento oportuno para compartir experiencias y hacer nuevos proyectos para esta nueva temporada, al margen, y además de los ya propuestos en los distintos programas. De este modo se daba fin a un emotivo y sencillo acto que va calando entre la masa social del Club.

Muchas gracias a todos los asistentes y enhorabuena a los galardonados.

CP MAYENCOS

Salud

Riesgos y beneficios de los deportes de montaña

MARÍA ELENA DEL PRADO

La práctica de deportes al aire libre ha ganado popularidad en los últimos años y, como todo, presenta beneficios e inconvenientes. No es cuestión de convencer, sino de ser realistas. Por ello, analizamos los aspectos beneficiosos y los riesgos de ésta práctica

Al prácticar deportes en el medio natural, o para entendemos, "deportes de montaña", bien sea andando, corriendo, escalando, esquiando, metiéndonos en cuevas, descendiendo ríos o subiendo montañas, debemos ser conscientes de que hay algo que diferencia todos estos deportes del resto. Lo primero es el medio en el que se realizan, el medio natural. Un medio maravilloso, puro y bello, pero al mismo tiempo inestable, incontrolable y a veces devastador, éstas últimas características hacen que los "Deportes de Montaña" supongan un riesgo en sí mismos. Los conceptos como: inseguridad, miedo, descontrol, riesgo etc., los podemos relacionar con diferente situaciones , que pueden generar estrés. Por tanto, el estrés en estas actividades de montaña existe.

Ante los factores que condicionan nuestra ansiedad existe la teoría multidimensionalista, que establece que no solo afecta la experiencia del que practica el deporte y el contexto ante el cual se encuentre, sino que también afectan muchos otros factores como las características propias de la persona, las características de la situación, así como las respuesta fisiológicas de nuestro organismo. Porque no hay que olvidar que el cuerpo y la mente van unidos y uno depende del otro, pudiendo condicionarse mutuamente.

Otros de los riesgos del deporte de montaña sobre nuestro cuerpo físico, los describe el Dr. Manuel Villanueva, especialista en Cirugía Ortopédica y Traumatología:

Los deportes extremos están de moda. Su filosofía parece ser la de que a mayor riesgo, mayor es la satisfacción. Adrenalina lo llaman. Y así puede ser, pero ello significa que los deportes extremos son, o pueden ser, enemigos "extremos" de la salud. Sus principales riesgos son los asociados a velocidad y altitud. Además de la velocidad, los riesgos pueden provenir de la falta de control o de la búsqueda de los límites fisiológicos del ser humano, señala Villanueva. A este respecto, destaca los famosos Iron Man, "tan de moda y que incluyen pruebas combinadas de resistencia extrema, como nadar en aguas abiertas 3,86 km de natación, 180 km de ciclismo y 42,2 km de carrera a pie, una maratón para completar el esfuerzo de la natación y, finalmente, la bicicleta". Otras pruebas que rizan el rizo se conocen como ultramaratones, ultratrail de montaña, o ultraman. Según el especialista, su grado de dificultad varía y algunas se realizan entre montañas y a gran altitud. Entre ellas se pueden citar la disciplinas de ultratrail o ultramaratón de montaña. La altitud puede pagarse si no nos encontramos en la forma física adecuada, "la disminución del oxígeno, debido a la menor altitud, como el mayor problema al que tiene que enfrentarse el organismo si no está habituado". Este hándicap obliga al cuerpo a realizar un sobreesfuerzo que "puede pagarse si no nos encontramos en la forma física adecuada", explica añadiendo que "se traduce en arritmias, síncopes, accidentes cardiovasculares y hasta muerte súbita".

Uno de los deportes de montaña más practicado sobre todo en temporada invernal es el Esquí, deporte muy interesante para la salud, tanto en su versión alpina (mucho más practicada) como en la de fondo (bastante popular en los países nórdicos y aumnetando progresivamente en España). Se practica al aire libre en entornos naturales donde el aire es mucho más puro que en las ciudades donde vivimos y trabajamos. Esto favorece la oxigenación de la sangre.

Esta actividad es una de las mejores para la prevención de las enfermedades cardiovasculares, ya que es un deporte aeróbico, lo que implica un alto gasto energético, con lo que quemamos muchas calorías, mantenemos a raya el sobrepeso y reducimos los niveles de colesterol en sangre. No hay duda de que mejora el trabajo tanto del corazón como el de los pulmones.

Además, el esquí ayuda a ejercitar el sentido del equilibrio debido a la posición que hay que mantener para su correcta práctica, por lo que la coordinación entre los distintos grupos musculares también se ve reforzada. La resistencia física, la agilidad y la concentración también se ven incrementadas.

Sin embargo, el esquí no está recomendado para todo el mundo. Además de las contraindicaciones individuales que debe establecer siempre el médico para determinadas patologías, como regla general las personas con problemas de hipertensión arterial deben tener en cuenta que la altitud puede elevar la presión arterial.

La altitud también puede influir negativamente en personas con enfermedades cardíacas descontroladas o insuficiencias respiratorias crónicas, por lo que deben consultar con el especialista antes de lanzarse montaña abajo con los esquís y los bastones.

Por su parte, es preferible que las mujeres embarazadas, sobre todo las que están en el primer o en el tercer trimestre, busquen otro tipo de actividad física durante estos meses de gestación. El ginecólogo puede ayudar a establecer los límites en la práctica de esquí.

El esquí es uno de los deportes más completos, pero, sin embargo, no está pensado para todo el mundo. Aunque en todas las estaciones hay cursos para principiantes, los beneficios para la salud sólo se alcanzan con la práctica real y, sin embargo, los riesgos están ahí desde el primer momento.

Lesiones típicas del esquí

Los problemas más habituales asociados a la práctica de esquí son: contusiones debido a las caídas y las lesiones de ligamentos de rodilla, seguidos por los problemas en las muñecas (rotura, esguince...). Además, aunque no está muy extendido, también suele haber casos de hipotermias (sobre todo de las extremidades, manos y pies). Los accidentes suelen tener más incidencia en el esquí alpino y de travesía, que en el esquí de fondo.

No obstante, con las debidas precauciones, no es un deporte peligroso y puede ser una buena opción para muchas personas. En este sentido, la Sociedad Española de Traumatología del Deporte (SETRADE) señala que, para trata de evitar este tipo de lesiones, es importe la práctica habitual de una actividad física durante el resto del año. En este sentido, piernas, brazos y columna vertebral estarán mucho más fortalecidas y afrontarán mejor las particularidades del esquí; especialmente importante es ejercitar la musculatura del tren inferior (cuádriceps, isquiotibiales, gemelos), pues es la que más trabaja en este deporte y, por lo tanto, la que mejor entrenada debe estar para evitar problemas.

Una forma física adecuada, un buen equipo, ciertas precauciones básicas (por ejemplo, aprender a evitar colisiones con otros esquiadores) y una formación previa ayudarán a disfrutar del deporte rey del invierno.

La práctica de Escalada, también es beneficiosa, porque mejora nuestra condición aeróbica. Por otro lado, nuestra musculatura está más firme, mejor formada. Entrenamos nuestro cuerpo con nuestro propio peso, por lo que nuestros músculos, de todo el cuerpo, comienzan a fortalecerse proporcionalmente conforme escalamos.

Por otro lado, la práctica de escalada también presenta riesgos como la caída de roca que representa el mayor peligro para los escaladores. Grandes y pequeños trozos de roca se convierten en verdaderos misiles cuando se desgajan por encima y pueden herir o matar a medida que toman velocidad al caer. El uso de un casco de escalada ayuda a mitigar este peligro, a pesar de que obviamente, no protege el resto de tu cuerpo de cualquier daño.

El Trekking, es otra actividad física aeróbica, que ayuda a mejorar la condición cardiovascular, reduciendo la presión arterial, y además es un excelente "quemagrasas" corporal, influyendo en la reducción de colesterol y al practicarlo al aire libre, reduce los niveles de depresión; diferentes estudios han demostrado que la exposición a paisajes de naturaleza pueden mejorar el bienestar de las personas, disminuyendo el estrés y la fatiga mental", pero cada uno debe ser consciente de su estado físico para determinar la duración y la dificultad de la caminata que va a desarrollar y evitar lesiones, es decir, el trekking no presenta grandes riesgos si se hace de una manera responsable.

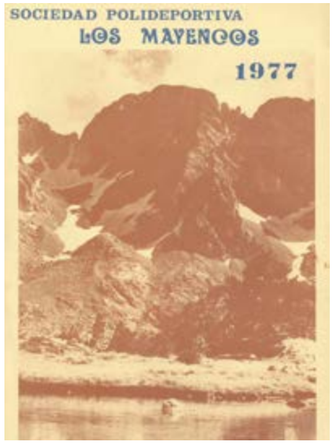
Sociedad polideportiva “Los Mayencos” Jaca

Pesca Esquí Montaña Atletismo Natación Caza Ciclismo

1977

CHEMA TAPIA

Domicilio Social: Echegaray, 13 2º



SALUDO.
... como en otras ocasiones, hubo interesados en abrir sección de Tiro con Arco, Ciclismo y Automovilismo, además de en Piraguismo

ACTA. Acta de la Junta General de la Sociedad Deportiva LOS MAYENCOS, celebrada el 25 de febrero de 1977, con permiso de la Autoridad Gubernativa, en el Salón de Actos del Casino de Jaca, con una asistencia de 22 socios. El Presidente de la Sociedad, don Héctor Lacasta Vizcarra, asistido por las Juntas Directivas de las Secciones de Pesca, Esquí y Montaña, abrió la sesión a las 20:30... SECCIÓN DE PESCA. ... se informa de la repoblación con 20.500 truchas por ICONA, en los vedados y coto de Jaca... SECCIÓN DE ESQUÍ. Se suspende en el cargo de Tesorero a la Srta. Rosa Saganta, por incompatibilidad con su trabajo, siendo elegido el Vocal D. Miguel A. Pardo, ocupando su puesto de Vocal D. José M. Marco. ... se faculta a la Junta Directiva para sustituir el Baile de la Nieve por una fiesta social, con proyección de películas, entrega de trofeos, y aperitivo o vino de honor, siempre y cuando el presupuesto sea realizable por la tesorería. SECCIÓN DE MONTAÑA. Se informa de que el Belén Montañero fue sustraído del pico Balaitous durante la primavera/verano de 1976, por lo que se construyó otro de similares características y medidas. Se aprueba presupuesto para la compra de material por valor de 12000 pts, y para biblioteca por valor de 6000 pts.

MEMORIA DE MONTAÑA. Con las compras de este año, se han completado 10 equipos de piolets, crampones y sacos de dormir. 4 cuerdas de escalada de distintas medidas, 5 tiendas de campaña de distintos modelos, 12 clavijas de roca, 4 tornillos de hielo, 4 flautas de hielo, 15 mosquetones de distintos tipos, 3 estribos, 4 martillos, 5 pieles de foca, 1 espátula de esquí y 3 candiles de carburo... Se han extendido un total de 81 licencias federativas. Este año volveremos a subir el Belén a Collarada, y esperemos que nohaga los 25 grados bajo cero de la Navidad del 68. Sí, será un bonito décimo aniversario. Memoria de actividades: nov'76: Retona, Forca... dic'76: Belén Petrechema... ene: Benou... feb: Petrechema... mar: Aneto, Alba... abr: valle de Piedrafita... may: Infierno, Estanés, Foratata... jun: Anayet, Estanés, valle Sarrios, Bisaurín... jul: tuc Marimanya, tuc de Mill, Frondiellas, Perdido, Espalda de Marboré, gruta de Casteret, Casco, Taillon, Gavarnie-Bujaruelo, Tuca Blanca, Collarada, Infiernos, Poset... ago: Aspe, ibones Azules, de Brazato, Garmonegro, Aneto, Infiernos, Perdido, Custodia, mallo Oscuro, Junfraug, Monch y Gran Paradis en Alpes... sep: Perdido, Forca, Moleta, Traumouse, Sierra Morena, Petit Munia, Vadiello, Batisielles... oct: Fire, Frondiellas, Azules...

SECCIÓN DE ESQUÍ ALPINO. Durante la pasada temporada se han extendido 143 licencias federativas (98 seniors, 17 juveniles y 32 infantiles); 2 licencias de corredor (1 juveniles y 1 senior). Se han registrado 63 altas de socios y 34 bajas. Se ha organizado un cursillo en Astún, de una duración de 6 domingos, con una participación de 25 socios... Los campeonatos sociales se celebraron en Astún, con 48 participantes. La fiesta de la Nieve se celebró el 30 de abril, la proyección de dos películas de esquí, entregando posteriormente los trofeos de los campeonatos sociales... seguidamente se celebró una cena en casa Paco. Cuotas del Club, anual infantil 100 pts. juvenil y senior 200 pts. Abonos de las estaciones es esquí, Astún, de día: 450 pts, temporada: 10000 pts. Candanchú, día: 500 pts, temporada: 13500 pts. Cursillos: en Astún, 3000 pts, incluido 17 horas con monitores de la EEE de Candanchú y los remontes. Esquí de Montaña: se realizarán dos travesías, en febrero Astún-Canalroya-Formigal-Izas, y en marzo Formigal-Canfranc. Resultados Campeonatos Sociales: Senior Hombres, 1 Mariano Izuel, 2 fernando Garrido, 3 José Mª Bonet, 4 Carlos Piedrafita... 12 Carlos Peñarroya, 13 Miguel Ángel Pardo, 14 Manuel Marco... 16 Fernando Val. Senior Damas: 1 María Rosario Gordo. Senior Veteranos: 1 Carlos García. Juveniles Hombres: 1 Javier Garrido. Juveniles.

GOBIERNO DE ARAGON
DIPUTACION DE HUESCA
JACETANIA
JACA PIRINEOS Ayuntamiento de Jaca
ASTUN
le Somport Espace nordique du Somport
TRIATLON
FEDERACIÓN ARAGONESA DE MONTANISMO
Cruz Roja Española Jacetania
PROTECCION CIVIL JACETANIA
Limpiezas Jaca, S.L.
Fisioterapia Natural tu espacio de salud integral
22700 MENSAJERÍA & PUBLICIDAD
izas
adw.es Advanced Data Warehouse Cloud Computing Solutions
CAMPUS SERVICIOS TELEFÓNICOS www.campus-cst.com
TITAN industrial
BRICOJACA
ARAGON AVENTURA
barrabes ESQUÍ Y MONTAÑA
ARTIACH
NUTRICIÓN EN FORMA
ColaCao
Cuétara
MANANTIAL Fontecabras AGUA MINERAL NATURAL
deportes goyo
movistar
energy
TRANSPORTES SOLÍS
La casa de la montaña

Obra Social "la Caixa"

El alma de "la Caixa"

Tú haces una gran obra cada día

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