Club Pirineísta Mayencos

2018

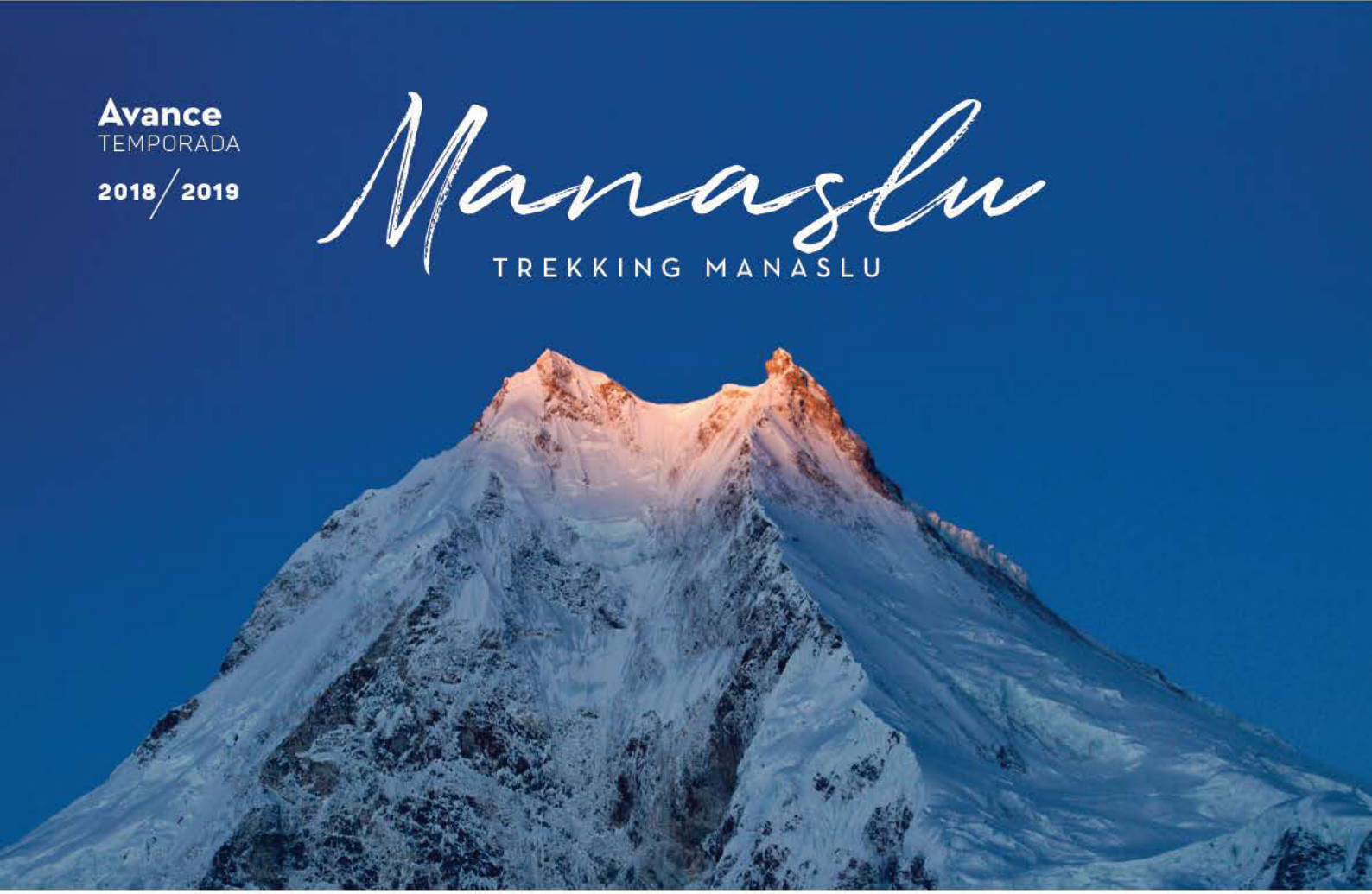
Esquí alpino
Esquí nórdico
Montaña
Esquí de montaña
Triatlón

Club Mayencos - Jaca
60 Años
con el deporte

Avance
TEMPORADA
2018/2019

Manaslu

TREKKING MANASLU



El Club Pirineísta Mayencos prevé realizar en otoño de 2019 una nueva visita a las tierras más altas del planeta. Una vez más nos decantamos por Nepal. El atractivo de su geografía y el especial encanto y amabilidad de sus gentes nos cautiva siempre. Si además añadimos las facilidades que reúne este país para el aventurero de montaña, la elección está clara. En este proyecto ya estamos embarcados algunos socios con experiencia en este tipo de aventuras y desde el club os invitamos a uniros a nosotros en lo que seguramente será una experiencia maravillosa.

El proyecto se dirige a socios de Mayencos y, por supuesto, a todos aquéllos que quieran entrar en nuestra comunidad, aunque sólo fuera atraídos por este ambicioso viaje.

Os detallamos un avance de lo que será el programa, el cual puede sufrir alguna variación, especialmente en duración y tal vez en recorrido (existe la posibilidad de realizar alguna ascensión a cumbres cercanas de baja o media dificultad, compatible con el trekking y por supuesto opcional.

Duración del trekking

20 días (aproximadamente) Fechas: a partir del 9 de octubre de 2019. El trekking del Manaslu es uno de los más bonitos y solitarios que se pueden realizar en el Himalaya nepalí, con unos paisajes diferentes: campos de cultivo, selva, bosque subtropical, bosques de confieras y alta montaña, donde, al cruzar el collado de Larkey-La (5100 m) aparecen picos de 6000 y 7000 m casi desconocidos del macizo del Himalaya. Es uno de los lugares más bellos de la tierra. Descubriremos pueblos dispersos, perdidos bajo una de las montañas más altas del mundo y sus gentes de diferentes etnias y culturas religiosas. No es una ruta difícil, pero la lejanía y duración exigen cierta experiencia en los participantes y una buena condición física.

Programa

Vuelo a Katmandú y traslado por carretera hasta Arughat Bazar, donde comenzaremos el trekking que nos llevará a Soti Khola, Machha Khola, Jagat, Dyang, Namrung y Sama Gaon. El día 11º llegaremos al Campo Base del Manaslu. Continuaremos el recorrido a Samdo y Larkey Pedhi. El día 14º será el más duro, ascenderemos al collado de Larkey La (5100 m) desde donde disfrutaremos de unas vistas excepcionales, descendemos a Bimtang, Tilje y Jagat. El día 17º traslado por carretera a Besi Shahar y Katmandú, donde descansaremos y disfrutaremos de la ciudad. El día 19º tomaremos el vuelo de regreso a España.

A partir de febrero/marzo de 2019 se irá informando en la web del club de los detalles de contratación del trekking con la empresa Aragón Aventura, habitual proveedora de Mayencos en este tipo de viajes y de total confianza tras la larga experiencia de trabajo con ellos.

Club Pirineísta Mayencos + 60 Años con el deporte

Mensaje
del Presidente

Club Mayencos - Jaca
+60 Años con el deporte

¡Que no nos gane la partida la tecnología! Sí, sí, que no nos gane la partida la tecnología. Estamos acostumbrados cuando competimos a escuchar a nuestros compañeros decir: "... que no te gane "fulanito", que no nos gane ese club, que no lleguen antes, etc".

Todo esto en buena lid, claro está. Pero... yo digo e insisto, que no nos gane la tecnología, y ¿por qué? Pues por una razón muy sencilla... porque nos está ganando, y cada día más veces.

Podríamos decir que no nos gane la burocracia, que no nos gane el aburrimiento, etc, pero hoy me empeño en que no nos gane la tecnología.

En Mayencos llevamos más de 60 años (casi ya 63) jugando una partida muy, muy hermosa... la de llevar nuestros cuerpos y espíritus a un terreno de juego en el que hay que verse las caras, en el que hay que mirarse a los ojos, en el que hay que hablar y escuchar y por supuesto, caminar, correr, saltar, jugar, reír y sudar juntos.

Cada vez son más frecuentes las ocasiones en las que oímos de excusa: "Uy, no tengo tiempo para entrenar, no tengo tiempo para apuntarme a esta u otra actividad, no tengo tiempo para echar una mano en el club, etc.". Y luego vemos cómo el que se excusa, "pierde maravillosamente" su tiempo embebido delante de una pantalla, que le absorbe, le atrapa y que algún día casi seguro le devorará.

Mayencos está lleno de recuerdos, de hechos y de personas que podrían llenar una enciclopedia, muy digna de leer, pero sobre todo sigue repleta de personas con grandes ilusiones (especialmente en lo deportivo claro) que a veces se ven mermadas por ese "ataque tecnológico", por esa absorción que les bloquea y les impide ver más allá, y sobre todo ver todo lo que desde el club se ofrece.

Seguiremos muchos ofreciendo esa amplia oferta sin desánimo, pero cada vez vemos en más ocasiones que ese abuso de tecnología nos frena... cuando debería ser al revés, ¿o no?

Desde esta presidencia me preocupa el asunto, por eso me permito el lujo de compartir mi preocupación con vosotros. ¡Gracias por escucharme!

Por lo demás, esta temporada a pesar de todo, ha sido brillante como es habitual. Sólo me gustaría destacar por encima de todas las actividades (con mucho cariño y respeto a las demás y a las personas que las desarrollan), una que se celebró a primeros de año, el Campeonato de España de triatlón de invierno celebrado en Ansó, y lo hago con la autoridad que imprime el haber sido reconocida esta prueba como "la mejor de la historia del triatlón de inverno español" en sus muchos años de existencia, tanto por corredores, como por federativos o prensa. Por ello creo que se merece este reconocimiento desde nuestro Anuario.

Felicitar por supuesto, a todos nuestros deportistas y seguir animándoles a subir de nuevo a esos podios, y a seguir llevando nuestro nombre con orgullo y por todo el mundo.

A los que no compiten también les felicito por confiar en nosotros y por engrosar cada vez más ese grupo humano que nos distingue, con clase y buen hacer día a día.

Luis Rodríguez "Lardiés"

CP Mayencos

Presidente
Luis Rodríguez

Vicepresidente
Roberto Sánchez

Secretario
Chema Tapia

Tesorero
Jesús Labanda

Comunicación
Michel Galay

Vocal esquí alpino
José Miguel Martínez

Vocal esquí alpino competición
Txetxu Mintegui

Vocal esquí nórdico
Txema Pamo *

Vocal esquí montaña
Pedro Marco

Vocal montaña
Chema Tapia

Vocal triatlón
Guillaume Taillebresse
Héctor Carrión *

Contenidos
Luis Rodríguez
José Miguel Martínez
Txetxu Mintegui
Txema Pamo
Mariano Marcén
Chema Tapia
Nacho Merino
Pedro Marco
Héctor Carrión
María Elena del Prado

Coordina
Chema Tapia

Edición
CP Mayencos

Diseño y maquetación
Alto Gráfica
www.altografica.com

Impresión
22700

* vocal entrante

CP MAYENCOS

Esquí Alpino

JOSÉ MIGUEL MARTÍNEZ

De nuevo, la imagen de Collarada con las primeras nieves y una bajada de temperaturas nos recuerdan que el invierno se acerca y volvemos a pensar en la nieve y en nuestro deporte favorito, el esquí. Hace unos meses terminamos la temporada 2017/2018, aunque no por ello hemos dejado de hacer cosas en el club, desde las salidas a Alpes para entrenar hasta multitud de gestiones con las federaciones, reuniones, contactos con empresas y personas que pueden aportar algo al club.

Pero ahora, a unas semanas de que empiece la nueva temporada, toca echar la vista atrás y en esta Memoria Anual reseñar lo más destacado de la pasada.

En estas mismas líneas contábamos el año pasado la ruptura del acuerdo entre las estaciones de Astún y Candanchú, y lo mencionábamos como un paso atrás en la posible unión de estaciones del Pirineo Aragonés. En estas fechas, en cambio, hemos conocido la nueva iniciativa de juntar todas las estaciones del grupo Aramón con Candanchú y Astún en un solo forfait de temporada. Parece como si se diesen pasos adelante y luego hacia atrás, para seguir de nuevo con otro para adelante…, aunque no se ve nítido el objetivo final de todas esas actuaciones.

En lo que respecta al club y a sus socios, está por ver si podemos beneficiarnos de algún modo de estos acuerdos. Lo que sí está claro, es que así como el año pasado hubo una rebaja general del precio del Forfait de temporada de Astún, este año el coste del mismo se ha incrementado de manera significativa y solo será rentable si se aprovecha la oportunidad de esquiar en más estaciones que la que habitualmente tenemos como referencia, que es como siempre Astún.

Por nuestra parte, a excepción de los chicos de competición que asisten a pruebas en diferentes estaciones, el resto de Cursillos nos mantendremos en Astún como siempre. Debemos estar atentos por lo tanto a la oferta de forfaits de varios días que se deberán publicar a continuación.

Por otro lado, si bien el año pasado fue un año con buena cantidad de nieve, es verdad que la meteorología fue adversa muchos días, ojalá esta temporada podamos disfrutarla más que la pasada en ese sentido.

> La meteorología fue adversa muchos días, ojalá esta temporada podamos disfrutarla más que la pasada.

Para este nuevo curso que empieza ya tenemos varias novedades, tanto en el personal de entrenadores y monitores como alguna pequeña sorpresa que esperamos sean de vuestro agrado y que desvelaremos más adelante.

Como siempre que tengo oportunidad digo, quiero agradecer a todos los que de un modo u otro ponéis vuestro tiempo y esfuerzo para ayudar en el club, sin el trabajo y la ilusión de todos vosotros sería imposible llevar esto a cabo y toda ayuda que sea para sumar es siempre bienvenida.

No me queda más que desearos a todos una feliz temporada 2018/2019 y que podamos disfrutar de la nieve como más nos gusta, esquiando.

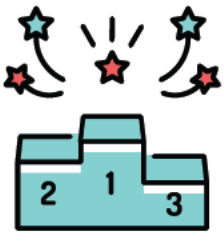
Actividades

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	46
Cursillos de Evasión (cancelado)	-
Cursillo de Inmaculada (cancelado)	-
Cursillo de Navidad	56
Cursillo de Reyes	53
Cursillo de Sábados	59
Cursillo Sábados Iniciación Baby	04
Cursillo de Domingos	34
Cursillo Domingos Iniciación Baby	07
Total	**259**
Adultos	
Cursillo de Navidad	15
Cursillo de Reyes	05
Cursillo de Sábados	22
Cursillo de Domingos	25
Total	**67**
Total cursillistas	**328**

Equipo de Competición



Esquí Estudio

Totalmente consolidado, esta temporada contamos 15 participantes, lo que nos ha obligado a contar con un segundo entrenador y a alquilar otra furgoneta, igual que la temporada pasada. El segundo entrenador ha supuesto un problema, teniendo que ser sustituido en 2 ocasiones, con la problemática que ello conlleva.

Esta actividad, como es sabido, 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 39 corredores (24 infantiles y 15 alevines) y un grupo de 7 minialevines, empezamos a entrenar en la estación de Astún el mismo día de su apertura, el 6 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, entre el área del Estadium y el tubo de Águilas ante la demanda de los clubes. En algunas jornadas nos desplazamos a Cerler para entrenar haciendo el viaje de ida y vuelta en el día.

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 organizan y desarrollan entrenamientos en Glaciares en verano, salidas de fin de semana a Snowzone en Madrid y se mantiene el acuerdo con la estación de Astún para entrenar en las zonas reservadas, donde compartimos espacio con otros clubes aragoneses y navarros. Además, este año hemos vuelto a ser sede de una prueba del calendario RFEDI- Audi Quattro Cup con nuestra carrera "XIX Trofeo Valle de Astún" para categorías U10 y U12, con lo que queda demostrado de nuevo la capacidad organizativa del Club y la confianza que tanto RFEDI como FADI depositan en nosotros.

Otro aspecto a destacar son las iniciativas para mejorar otras facetas deportivas como la preparación psicológica del corredor, llevada a cabo en un taller impartido por Juan Megías, especialista en este campo, a mediados del mes de Diciembre.

Descontando los días perdidos por cierre de la estación debido al mal tiempo, al finalizar la temporada (14 de abril) se habían llevado a cabo 53 días de entrenamientos y competiciones.

También debemos señalar que a pesar de las dificultades habituales en todas las temporadas, debidas a causas meteorológicas y cambios de fechas de las carreras, hemos participado en 16 competiciones oficiales en España y 2 internacionales: Andorra (Trofeo Borrufa) y Grenoble (Mundial Escolar), en categorías U16/U14/U12/U10, obteniendo buenos resultados y pódiums importantes en las distintas categorías.

A primeros de Abril, ocho deportistas de Mayencos fueron seleccionados para participar en la fase final del Campeonato de España Infantil celebrada en Sierra Nevada, aunque en esta ocasión los resultados no fueron acordes a las expectativas y la ilusión con que se llegó al tramo final de la temporada. 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.

Mención aparte merecen nuestros deportistas junior: los que por edad y méritos propios pasaron a categorías superiores y forman parte del CETDI-Aragón: Ibón Mintegui, con una progresión fantástica en la pasada temporada, Irma Doliwa, que sufrió una lesión de rodilla que le impidió esquiar desde Diciembre y Andrés García que en su primer año en el CETDI ha cumplido sus objetivos y mantiene un alto nivel. Estamos seguros que nos seguirán dando buenas noticias en el futuro y que el camino que han elegido será seguido por otros deportistas Mayencos que ya están a las puertas y en contacto directo con el CETDI como Sara Muro, Pablo Albertin o Carlos Eguiluz.

Por último, reseñar el 2º puesto logrado por el Club Pirineista Mayencos en la clasificación de Clubes de la Copa de Aragón, donde el Formigal EC sigue dominando año tras año, gracias al gran número de deportistas que presenta en competición, una realidad incuestionable.

Competiciones

Trofeo Internacional FIS Infantil BORRUFA, en Andorra.
Trofeos Internacional Mundial Escolar en Grenoble (FR).
Trofeo Apertura Spainsnow U16, en Madrid.
Copa de España Infantiles U14 y U16, 3 Fases, disputadas en Formigal, Baqueira y Sierra Nevada.
Trofeos Infantiles U14 y U16, en Formigal, Panticosa y Astun CESVA.
Campeonatos Vasco Navarros U14 y U16, Astun.
Campeonato Aragón U14 y U16, Candanchú.
Campeonato de Andalucia U14 y U16, Sierra Nevada.
Trofeo AQC Pitarroy U12 y U10 en Cerler.
Trofeos "XIX Valle de Astun-AQC", en Astun.
Trofeo Reino Aneto U12 y U10, Cerler.
Trofeo Amics Montgarry AQC U12 y U10, Baqueira.
Trofeos Alevines U12 y U10 en 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.

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 **2017/18**

Sara Muro Monsalve (U16, 2° año)
1ª Eslalom, Cto. Andalucia , S. Nevada.
3ª Gigante, Cto. Andalucia, S. Nevada.
1ª Gigante I, Cto. Vasco Navarro. Astun.
2ª Gigante II, Cto. Vasco Navarro. Astun.
1ª Gigante, Trofeo CESVA Astun.
1ª Eslalom, Trofeo CESVA Astun.
2ª Eslalom, Trofeo INF. Panticosa.
5ª Súper Gigante. 1ª Fase Copa ESP, Formigal.
6ª Eslalom, 2ª Fase Copa ESP, Baqueira.

Pablo Albertín Rubio (U16, 2° año)
2° Eslalom I, Trofeo INF Panticosa.
4° Eslalom II, Trofeo INF Panticosa.
6° Eslalom, 1ª Fase Copa ESP, Formigal.
3° Gigante I, Cto. Vasco Navarro. Astun.
4° Gigante II, Cto. Vasco Navarro. Astun
4° Eslalom, Cto. Andalucia, S. Nevada.
6° Eslalom, Cto. Aragón, Candanchú.

Ander Mintegui Rivera (U16, 1° año)
1° Eslalom, Trofeo INF Panticosa.
1° Súper Gigante I, 1ªFase Copa ESP Formigal
5° Súper Gigante II, 1ª Fase Copa ESP Formigal.
1° Gigante, Trofeo CESVA Astun.
1° Eslalom, Trofeo CESVA Astun.
4° Súper Gigante II; 2ª Fase Copa ESP Baqueira
3° Gigante I, Cto. Vasco Navarro. Astun.
1° Eslalom Cto. Aragón, Candanchú.
2° Gigante, Cto. Aragón, Candanchú.
5° Gigante, Cto. Andalucia, S. Nevada.
1° Gigante, Cto. Castilla y León, S. Isidro.
1° Eslalom, Cto. Castilla y León, S. Isidro.

Iraia Sagredo San Román (U16, 1° año)
4ª Eslalom I, Trofeo INF. Panticosa
5ª Eslalom II, Trofeo INF. Panticosa
3ª Gigante, Trofeo CESVA Astun.
5ª Eslalom, Trofeo CESVA Astun.
2ª Eslalom, Cto. Aragón, Candanchú.
3ª Eslalom, Cto. Andalucia , S. Nevada.
5ª Gigante, Cto. Andalucia, S. Nevada.
1ª Gigante, Cto. Castilla y León, S. Isidro.
1ª Eslalom, Cto. Castilla y León, S. Isidro.

Ignacio Sauras (U16, 1° año)
8° Gigante, Cto. Castilla y León, S. Isidro.
3° Eslalom, Cto. Castilla y León, S. Isidro.

Maider Muro Monsalve (U14, 2° año)
5ª Eslalom I, Trofeo INF. Panticosa
5ª Gigante, Trofeo CESVA Astun.
6ª Eslalom, Trofeo CESVA Astun.
7ª Gigante, Cto. Andalucia, S. Nevada.
1ª Gigante, Cto. Castilla y León, S. Isidro.
2ª Eslalom, Cto. Castilla y León, S. Isidro.

Hugo Llamas Gómez (U14, 2° año)
8° Gigante , Cto. España, S. Nevada
4° Gigante, Cto. Aragón, Candanchú.
2° Gigante, Cto. Vasco Navarros, Astun.
2° Gigante, Trofeo CESVA, Astun.
2° Eslalom, Trofeo CESVA, Astun.
6° Eslalom, Trofeo Panticosa.
3° Gigante, Cto. Andalucia S. Nevada.

Unai Melara Aramayo (U14, 2° año)
7° Súper Gigante I , 1ª Fase Copa ESP Formigal
7° Súper Gigante II , 1ª Fase Copa ESP Formigal
7° Eslalom. 1ª Fase Copa ESP Formigal.
4° Gigante, Trofeo CESVA, Astun.
7° Eslalom, 2ª Fase Copa ESP., Baqueira.
4° Gigante, Cto. Andalucia S. Nevada.
7° Eslalom, Cto. Andalucia, S. Nevada.

Erik Doliwa Ansorena (U14, 1° año)
8° Gigante I, Cto. Vasco Navarros, Astun.
8° Eslalom, Cto. Aragón, Candanchú.
6° Gigante, Cto. Andalucia, S. Nevada.

Ana Belén Albertín Rubio (U14, 1° año)
3ª Gigante, Cto. Castilla y León, S. Isidro.
5ª Eslalom, Cto. Castilla y León, S. Isidro.
7ª Eslalom, Cto, Aragón, Candanchú.

Jone Muro Monsalve (U12, 2° año)
6ª Eslalom , Trofeo Alevin Valle de Astun AQC, Astun.
5ª Gigante, Trofeo Alevin, Formigal.
2ª Gigante, Trofeo Alevin, Panticosa.

Macarena Sauras (U12, 2° año)
6ª Gigante, Trofeo Alevin, Panticosa.
7ª Gigante, Trofeo Reino Aneto, Cerler.

Maddi Iraola Amenabar (U10, 2° año)
5ª Gigante, Trofeo Alevin, Panticosa.

Unai Ezcurra Iriarte (U10, 1° año)
4° Gigante, Trofeo Amics Montgarri AQC, Baqueira.
2° Trofeo Alevin Valle de Astun AQC, Astun.
2ª Gigante, Trofeo Alevin, Formigal.
3° Gigante, Trofeo Alevin, Panticosa.
4° Gigante, Trofeo Pitarroy AQC, Cerler.

Entrenadores

Director Técnico
Ernesto Rodríguez

Categoría Infantiles U16 y U14

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

Juan Lago / Marta Sarasa
TD nivel II
de esquí alpino

Categoría Alevines U12 y U10

Hugo Quintero
TD nivel II
de esquí alpino

Iñaki Vilariño
TD nivel I
de esquí alpino.

Pablo Cascan
TD nivel II
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 6 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 muy buena, similar a años anteriores, pero las malas condiciones meteorológicas hicieron que cancelásemos varios días, modificando fechas y haciendo lo más flexible posible la participación en los cursillos. Los problemas que tuvimos posteriormente con recuperaciones a lo largo de la temporada nos aconsejan que no se vuelva a repetir esta situación.

Cursillos de sábados, domingos y evasión

Durante 10 Sábados y Domingos, desde el 13 de Enero, se desarrolló esta actividad, en la estación de Astún, con una participación un poco inferior a la temporada pasada, quizás el hecho del mal tiempo persistente al inicio del mes Enero o el aumento del número de Clubes en la estación de Astún, apuntado ya en otros años, 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 señaladas 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, fue anulado por primera vez al no haber solicitantes suficientes. Sentimos mucho esta situación pero, año tras año, constatamos que es más difícil mantener con la ilusión de esquiar a nuestros chic@s de cursillo en edades de 12 años en adelante. Ojalá podamos recuperar esta actividad en la próxima temporada.

OTRAS ACTIVIDADES

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 inicios de Diciembre hasta la primera semana 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

Lamentablemente, otra actividad prevista que no se pudo llevar a cabo. Las pocas opciones de fechas a final de temporada junto al hecho de la calidad de la nieve, debido al calor impidieron realizarla en la fecha prevista (1 de Abril). Tras varios intentos fallidos con fechas alternativas desistimos de realizarla por problemas organizativos.

XIX Trofeo Alevín "Valle de Astún"

Como ya adelantamos anteriormente, el fin de semana del 17-18 de Febrero se celebró la XIX Edición del Trofeo de esquí alpino Valle de Astún, organizado por la propia estación y el Club Pirineísta Mayencos. En esta ocasión, se contó también con el apoyo de la Real Federación de Deportes de Invierno (RFEDI), al incluir esta carrera en el Circuito Audi Quattro Cup (AQC) para Alevines (categorías U12 y U10).

La prueba, que consistía en 2 carreras a celebrar en sábado y domingo, se encontraba con un primer contratiempo el sábado por la mañana , cuando al ir a marcar los trazados en la Pista Marmotas, nos encontramos la nieve en muy mal estado debido a la lluvia caída durante las horas previas de la noche anterior y a una temperatura muy alta que hacía que la pista no presentara las garantías de seguridad requeridas para realizar una carrera de este tipo.

La decisión de la Organización, fue posponer la carrera al día siguiente manteniendo el programa previsto para el sábado: 2 mangas de Eslalom para la categoría U12 y otras 2 mangas de Gigante para la categoría U10.

Por la tarde, eso sí, se llevó a cabo la fiesta organizada por la RFEDI y AQC en el Hall del Pabellón de Hielo de Jaca, que el Ayuntamiento nos cedió gentilmente para realizar este evento. La fiesta que duró más de 2 horas transcurrió entre juegos, sorteo de regalos, la ilusión por la competición del día siguiente y amenizada por un equipo de animación que fue una delicia para los más jóvenes.

El domingo la estación de Astun nos recibió con su mejor cara: cielos completamente despejados y una temperatura de unos -3º, sin apenas viento. En estas condiciones, la pista estaba perfecta para llevar a cabo la competición, que siguiendo el programa previsto se inició tras el reconocimiento de la pista por parte de los jóvenes corredores y sus entrenadores, comenzando la competición a las 10 horas con la salida de la primera chica de la categoría U12, en la Modalidad de Eslalom.

La carrera se desarrolló sin incidentes destacables, reinando siempre un gran ambiente, animado desde la zona de espectadores por un público, padres de los corredores en su mayoría, expectante por ver cómo bajaban los 256 corredores inscritos y de su clasificación final tras las dos mangas celebradas. Los resultados han reflejado el buen nivel que tienen los clubes aragoneses en esta especialidad, aunque los mejores han estado bastante repartidos entre las 4 categorías que competían.

La entrega de premios, a los 5 por cada categoría, se realizó tras la carrera en la zona de meta, en un espacio habilitado rápidamente para ello y contó también con una gran animación por parte de todos, público y deportistas. Además, y por cuarto año consecutivo, se ha hecho 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 ha quedado instaurado ya como premio principal de esta competición.

Desde el Club Pirineista Mayencos expresamos nuestra satisfacción por haber completado esta XIX edición de este "Trofeo Valle de Astun" para las categorías más jóvenes de esquí alpino, también por la confianza mostrada por la RFEDI al incluir nuestra carrera por segunda vez en un circuito tan prestigioso como este, por la elevada participación de corredores y clubes procedentes de Cataluña, Pais Vasco, Madrid, Navarra, Cantabria y por supuesto de Aragón.

Y por supuesto queremos agradecer a la estación de Astun el magnífico trabajo realizado para tener la pista en estupendas condiciones para la competición y al Ayuntamiento de Jaca por cedernos de nuevo un espacio ideal para celebrar la fiesta infantil. Agradecer también a todos los voluntarios que hicieron posible la carrera, al igual que pasa con tantas otras actividades del Club, sin su trabajo sería imposible haberla llevado a cabo.

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

CP MAYENCOS

Alpino Competición

Ambición deportiva

TXETXU MINTEGUI

Una temporada más seguimos trabajando para consolidar nuestro Club entre los más grandes del territorio estatal e intentando que la mayor cantidad de nuestros deportistas, puedan incorporarse a las diferentes estructuras deportivas que amparan el CSD y la RFEDI. El trabajo que se lleva haciendo desde hace años, se refleja de forma muy positiva al poder observar que una representación muy amplia de dichos grupos está compuesta por una gran cantidad de deportistas de Mayencos.
En la actualidad hay 3 componentes en CETDI Alpino, 2 en el CETDI Alpino Seguimiento y 1 corredor más que se encuentra en una estructura privada.

Evidentemente, para llegar a estos niveles de exigencia en la categoría junior (FIS), ha debido existir un trabajo de base que es fundamental para que estos deportistas demuestren todo su talento y puedan formar parte de estas estructuras deportivas que tanto esfuerzo les exige.

Este trabajo con la base, con nuestros alevines e infantiles, es vital para que el Club siga aportando su granito de arena a los grupos de enlace con el equipo Nacional. Y todo esto solo se puede hacer con unos buenos profesionales, que entiendo son los que hemos tenido y los que tenemos en la actualidad, sin ellos, sería imposible mantener este nivel tan alto, que espero, el Club pueda seguir manteniendo durante muchos años.

Este año el reto es mayor, con la incorporación como nuestra Directora Deportiva de Leyre Morlans, con un curriculum impresionante, habiendo competido en carreras de Copa del Mundo, Olimpiadas y entrenando al Equipo Nacional Femenino, no nos cabe ninguna duda de su máxima implicación y estamos seguros que seguiremos creciendo como Club en todos los niveles.
Estoy convencido de que este Club podrá superar todos los límites que quiera y seguir siendo el referente que es, a nivel nacional y con la "camada" de jabatos que tenemos, ¿por qué no a nivel internacional?

Una vez escuché una frase de un entrenador y la verdad, me encanta, porque está muy en la onda de lo que quiero reflejar en este artículo, y dice así: "*La perfección no es alcanzable, pero si perseguimos la perfección, podemos alcanzar la excelencia*" Vince Lombardi.

INTERSPORT
JORRI

CRECE CON NOSOTROS

COMPRA TUS ESQUÍS Y EL AÑO QUE VIENE TE LOS CAMBIAMOS

50%

Cuando el esquí del niño o niña se queda corto, en Intersport Jorri te lo recompramos.

Registra tu ticket en www.intersportjorri.com

Ski Rent Jaca

En nuestro SkiRent encontrás todo lo necesario para la práctica de tu deporte favorito. Nuestro compromiso es ofrecerte el mejor alquiler de material de esquí, en la mejor ubicación posible de Jaca

Plaza de la Catedral - JACA
974 364 541 - www.intersportjorri.com

Anticípate y reserva tu material online, y lo tendremos preparado el día de tu llegada.

CP MAYENCOS

Esquí Nórdico

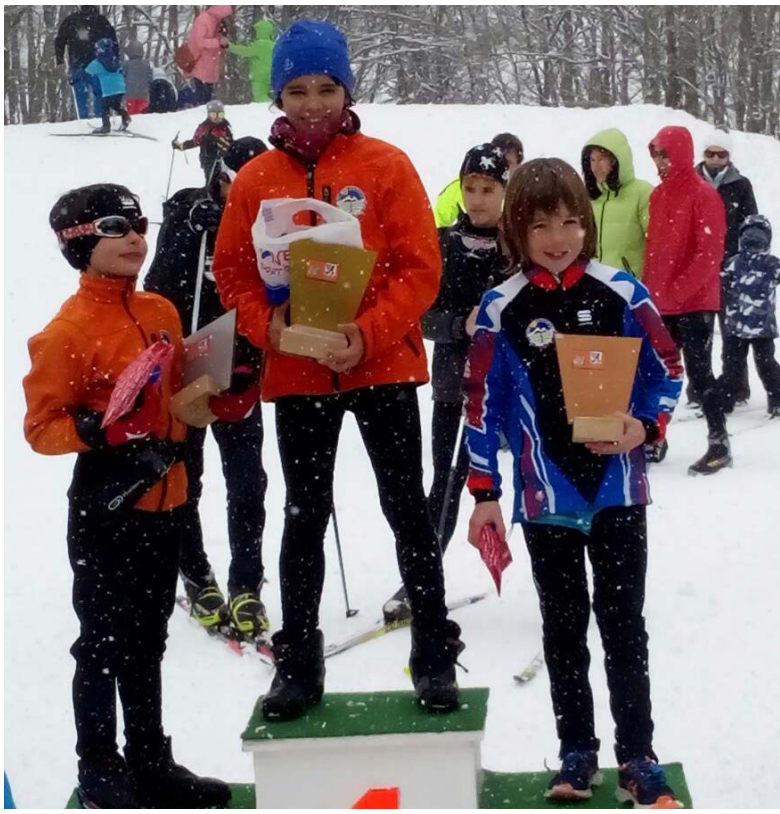
TXEMA PAMO

Temporada 2017/18 culminada con éxito en todos sus aspectos tanto desde el desarrollo de los cursillos y acogida de los mismos como en la consecución y disfrute de las actividades realizadas por nuestros mayencos. Nuestro Club brilló especialmente durante el invierno pasado,con la ayuda de una meteorología precisamente benigna para la celebración de esta disciplina deportiva. Además, los cursillos alcanzaron cuotas habituales de participación de estas últimas temporadas, con buen ambiente en las pistas, quemando calorías, en un entorno maravilloso, rodeado de buena gente. Solo había que animarse.

Pero sobretodo esta temporada será recordada por la abundancia de nieve y de títulos para el Club. Nuestros atletas han respondido muy satisfactoriamente, y fruto de ello son los buenos resultados obtenidos en todas las competiciones celebradas. Destacar esta temporada a Aitor García Otazu, 1º en U14 y 2º en estilo libre; Alejandra Ara Palacio, 1ª posición en U16 en estilo sprint y 2ª posición en estilo libre; Noel Marcén, 2º posición en el Trofeo Mayencos y en el Campeonato de Aragón estilo sprint y Hugo Escudero Casajus, consiguió un tercera posición en su categoría U16.

En cuanto a nuestra prueba reina, el Trofeo Mayencos, mencionar el papel tanto de Isabel Plá y Denise Paduano, 2º y 3º puesto femenino respectivamente, como de Adrián Clavero, tercer cajón en hombres. Y en categorías inferiores, una buenísima acogida y participación de todos nuestros chavales.

Durante este año ha dado tiempo también para que algun@s



intrépidos participaran en diversas pruebas y actividades como la "Engadin Skimarathon", el intercambio con el club noruego Koll o la "Svalbard Ski Marathon". Seguro que este años repetimos o incluso mejoramos. Nos vemos pronto en la nieve.

2 1 3

CP MAYENCOS

Esquí Nórdico Veteranos

Al norte del norte

Svalbard Ski Marathón

MARIANO MARCÉN

¿Svalbard? Ni idea de que existían unas islas habitadas tan al norte, en el paralelo 70, pero Noel lo propuso, y al principio te parece solo una curiosidad, algo como: "si estaría bien ¡Je! ¡Je!". La propuesta se quedó en la cabeza unos días, pero seguía dando vueltas hasta que se transformó en un plan: ¿y por qué no? Las islas Svalbard son un archipiélago perteneciente a Noruega descubiertas a finales del siglo XVI, utilizadas por balleneros y cazadores de focas, luego por cazadores de osos, focas, zorros, renos ..., y finalmente el descubrimiento de minas de carbón inició su explotación por rusos, americanos y noruegos, incluso fue bombardeada en la segunda guerra mundial por los alemanes. Minúsculos núcleos habitados de forma permanente que hoy suman algo más de dos mil personas para una superficie total como la de Aragón. La principal población Longyearbyen, apenas sobrepasa los dos mil habitantes, de cuarenta nacionalidades, cuenta con aeropuerto, puerto marítimo, hospital, universidad, colegios. Apenas 30 Kms de carretera asfaltada. Algún loco del deporte y buen patriota se le ocurrió, hace 25 años, organizar una maratón de esquí de fondo que el último fin de semana de abril (cuando el sol ya no deja de estar en su cielo las 24 horas del día) reúne a casi mil esquiadores, la mayoría del continente, para los que la temporada de esquí se les hace corta.

El viaje

Al plantearlo con los colegas que me acompañan todos los años pensaba que ninguno se apuntaría a esta extravagancia. ¡Sorpresa! En total seríamos ocho. De Mayencos: Julián Paules, Alfonso Juez, Noel Marcén y quien escribe esta crónica; de Zaragoza Fernando París, José Antonio Ferrando y Tomás Enfedaque; de Málaga Adolfo Florido, y Paco que vendría a filmar paisajes helados. Cuando te quieres inscribir en la carrera te advierten que primero encontremos alojamiento, y es que las ofertas son escasas especialmente y más ese fin de semana que puntualmente atrae numerosos participantes. Otra dificultad es el viaje: necesitas hacer noche en Oslo para desde allí volar a las Svalbard, hay que decir que hay agencias alemanas y suecas que organizan vuelos directos exclusivos a esta competición incluyendo el paquete completo de viaje, alojamiento e inscripción. Como un paseo por Oslo siempre es atractivo y más si ya conoces lo más interesante, de otra estancia anterior, nos lo montamos por nuestra cuenta ampliando los días contratando una actividad marítima para el primer día de estancia.

La llegada al aeropuerto de Longyearbyen es espectacular. Después de sobrevolar el mar divisas tu objetivo: un paisaje de montañas y bahías heladas a las que el avión se va acercando, bajando, bajando. Como es de imaginar el aeropuerto es mínimo y el frío al abandonar la cabina te ayuda a entender adonde has llegado. Mucho frío. Un autobús, conducido por una colombiana, te lleva hasta el hotel. Nosotros hemos elegido el Polaring, extraño conjunto de edificaciones de una planta con materiales reciclados asemejando un campamento de mineros, lo regenta una dama que en los años "hippis" aterrizó por aquellas latitudes. El primer paseo por la población nos ayuda a entender lo improvisado que parece

357
346
VIKINGS

la ciudad, situada en una suave ladera a la orilla de una entrada del mar cuyo final todavía permanecía helado. No hay calles, las edificaciones de una a tres plantas de materiales prefabricados y construidas sobre vigas que las separan del suelo por donde discurren todas las conducciones debidamente aisladas. Todo de color blanco, apenas coches y muchas motos de nieve. El mes de abril es de máxima actividad en Longyearbyen. Desde el día en que el sol comienza a aparecer en el horizonte, principal fiesta local, y mientras dura el paisaje helado numerosos aficionados al esquí de montaña y actividades en hielo así como travesías de varios días arrastrando pulkas, estudios de glaciarismo y biología polar, dan trabajo a las varias compañías de guías para estas actividades en la naturaleza. Ingleses, belgas, franceses,... acuden a disfrutar de esta exclusividad: jugar a exploradores polares. Pero el turismo activo es solo el hermano menor en esta época porque la oferta de paseos y travesías en moto de nieve, de las que hay a cientos, es impresionante. Ver a muchas personas caminando o en moto de nieve con un rifle a la espalda, como en las pelis del oeste americano, lo entiendes cuando te explican que cualquier actividad fuera del núcleo urbano es obligatorio ir armado para poder defenderte de un ataque de oso polar. ¡¿Ataque de un oso?!

Pues sí la historia de las Svalbard han recogido varios de estos ataques y numerosos avistamientos merodeando los núcleos habitados. Se calcula que algo más de dos mil quinientos osos blancos viven en el archipiélago.

Nos disponemos a pasar la primera "noche" a pleno sol tapando todo lo que podemos las ventanas de nuestros cuartos, mañana toca viaje en barco.

Segundo día

Un autobús nos recoge en el hotel para llevarnos al puerto, parece una delegación de la ONU, a juzgar por los idiomas que se escuchan. Un barco nos llevará por toda la entrada de mar hasta una bahía helada donde descarga uno de los cientos de glaciares que existen en las islas. Doce bajo cero que con la brisa de cubierta se convierten en sensación térmica de menos dieciocho. Tras dos horas de navegación el barco arremete contra la bahía helada hasta que la proa descansa sobre el hielo y, detenidos, podemos ver el frente del glaciar, a lo lejos una foca toma el sol al lado del agujerito por el que se sumerge en el mar. Cielo azul y el blanco de las montañas nevadas que con el oscuro azul del mar forman toda la paleta de colores que estas islas ofrecen en la temprana primavera. Dejando atrás el glaciar nos dirigimos al siguiente objetivo: un enclave ruso en territorio noruego. En el camino comida: carne de ballena y cerdo a la brasa, con guarnición de arroz. Las explotaciones de carbón en distintos lugares de la isla principal propiciaron establecimientos de compañías rusas en los años veinte del pasado siglo de las cuales perdura Barenstburg un disperso conjunto de edificios habitados por unos 200 rusos que mantienen una mina abierta más por seguir ejerciendo su derecho de permanencia que por su beneficio industrial. Solo por mar se puede acceder a este remoto y extraño lugar donde parece que la "perestroika" todavía no ha llegado, según deducimos tras una visita al único comercio del lugar. Pero el vozka que nos tomamos en un elegante garito estaba rico. En este lejano lugar y a bordo de un pequeño barco nos encontramos con la "realidad española" una joven bilbaína arquitecta, de las que la crisis expulsó de nuestro país y que en Estocolmo encontró trabajo y novio, con el que había descubierto el esquí de fondo, también estaba allí para participar en la carrera cambiando así su anterior deporte de remo en la ría de Bilbao por el esquí del que ya era una buena aficionada.

Tercer día

Habíamos venido a esquiar y todavía no lo habíamos hecho. Es necesario saber que Svalbard no es un lugar para ir a esquiar fondo. No hay pistas marcadas salvo una de dos kilómetros por la que ibas por la derecha y volvías por la izquierda a un lado de la población, lo justo para probar la nieve y desentumecer los músculos; al final del recorrido un grupo de niños disfrutaba del sol y de la nieve acompañados por sus maestras, debidamente armadas. Los días previos a una carrera tienen su propia rutina: esquiar un poco, comer, ir a la sede de la carrera a por los dorsales, preparar los esquís, cena española, cocinada en una cocina libre que dispone el hotel, y a la cama cuanto antes.

Cuarto día

Buen desayuno, vestirte con la ropa que tras mucha deliberación has decidido llevar, estamos de suerte solo 5 bajo cero. Un autobús te lleva hasta la salida situada en un valle a siete kilómetros de la ciudad. No he indicado que no hay ni un solo árbol en todas las islas. La salida está preparada en un valle amplio orientado hacia el este, el recorrido será por este valle hasta su final subir un collado y bajar por otro valle hasta completar 21 k y volver a meta por la otra orilla de ambos valles. La salida de una carrera de estas montada y decorada al uso te va poniendo en situación. Mientras esperamos la salida, a las 10 horas, tenemos la oportunidad de hacernos una foto con el doble campeón olímpico noruego Kruger que accede amablemente a posar con estos españolitos tan exóticos. Y nos dan la salida a los que hacemos los 42 k y a los que hacen la 21, en total cerca de 900 esquiadores y esquiadoras, mucha presencia femenina. Tras varios kilómetros llanos el perfil va subiendo hasta el collado, primer avituallamiento, tras el cual una larga y rápida bajada te coloca en el otro valle. A los 20 k giro de 180 grados, avituallamiento, primeros auxilios, todo bien organizado con mucho voluntario. Llegar a la máxima cota de vuelta se hace algo más duro pero te compensa con una bajada

por buena nieve y bien preparada para divisar ya la meta a lo lejos y empujar, deslizar hasta cruzarla. A destacar el montaje general de la carrera que, teniendo en cuenta los precarios medios que este territorio ofrece, se merece un sobresaliente; todo el recorrido está custodiado por voluntarios que montados en motos de nieve y con su rifle correspondiente vigilan para que ningún oso pueda atacar a algún participante o voluntario. Tras estar todos reunidos de nuevo un autobús te reparte por los hoteles. Ducha, comida y cama a esperar a la hora de la cena oficial de la carrera en una gran sala polideportiva. Buen ambiente, entrega de premios, etc. Una última mirada al sol de las 23 horas y a dormir.
Resultados:Noel Marcén con 2 horas 22 minutos para ser séptimo de su categoría de edad y 13 de la general. Mariano Marcén 3 horas 33 minutos. Alfonso Juez 3 horas 54 min. Julián Paules 4 horas.

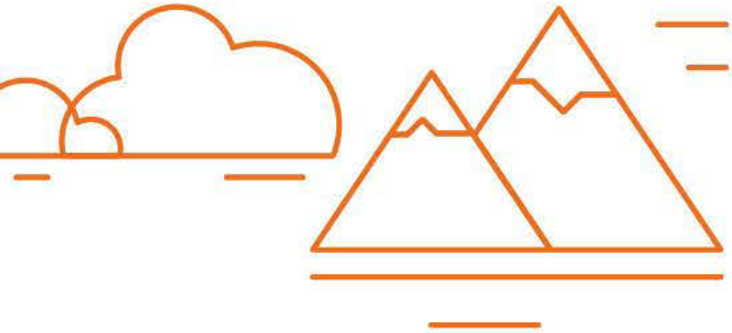
El vuelo de salida lo tenemos a las 2 h de la "noche" siguiente, es decir todo el día para lo que queramos una vez relajados de la presión de la carrera. Noel, José Antonio y Adolfo habían contratado una salida en moto de nieve hasta la costa este de la isla, en total ida y vuelta entre ocho o nueve horas. El resto paseo turístico. Fuimos a ver la universidad, donde se realizan cursos y master de estudios relacionados con el Ártico, y el museo de las islas que resultó muy interesante y didáctico. Al final del día vuelven los de las motos impresionados de lo que han visto, con una colección de fotos preciosas y el haber visto alguna foca y unas elocuentes huellas recientes de una osa con su osezno; parece que el resultado de estas actividades merece la pena a pesar de su precio elevado.

A las 2 h tomamos el avión. Última mirada a Longyearbyen desde el aire. Lo que comenzó como una atrevida idea ya era pasado, un recuerdo de un lugar donde ya no volveremos y del que no nos arrepentimos de haberlo conocido. El esquí nos ha llevado a sitios maravillosos, las Svalbard competirán en nuestros recuerdos con los Alpes, con la Wasaloppet, con las llanuras de Finladia y con las colinas de Oslo.

CP MAYENCOS

Montaña

CHEMA TAPIA



Otro año pleno de montañas ha pasado, y el incansable equipo de Mayencos Montaña ha disfrutado de todo él en sus cuatro estaciones. Se habían programado 22 actividades, de las que se pudieron realizar 17, a las que acudieron 209 socios, lo que da una media superior a los 12 asistentes por salida, que no está nada mal, considerando que prácticamente la mitad de ellas discurría por alta montaña. Somos un grupo ya consolidado, al que se van sumando adeptos año a año.

La temporada invernal comenzaba con los belenes, el Montañero y el Popular. El primero muy emotivo, ya que era el número

> **Antes de alcanzarla ya hay que superar algún resalte rocoso, y una vez conseguida también tenemos otros dos paredones que exigen también el empleo de las manos y el máximo de concentración**

Ascendiendo a la Punta Escaleretas

50 el que ininterrumpidamente se subía a una de las montañas de nuestro entorno; en esta ocasión, y como cada diez años se había venido haciendo, era Collarada la protagonista, con la circunstancia especial de que nos acompañaba Fernando Val, único mayenco que no ha faltado a ninguno de los cincuenta, desde que en aquel diciembre de 1968 se subió a este mismo lugar. El tradicional Belén Popular, abierto a la ciudadanía en general no faltaba a la cita en su lugar de costumbre, la Peña Oroel,

Formación

Ha sido un invierno, este pasado que, como recordaréis, nos vino muy cargado de nieves, que hacía las delicias de nuestros compañeros de SKIMO, algunos de los cuales comparten ambas secciones y se incorporan a la de Montaña una vez terminada su temporada, al contrario que la nuestra, que no cesa en todo el año. En enero se celebraba una jornada conjunta de Técnicas de Progresión en Montaña Invernal, impartida en Astún por guías de montaña de Aragón Aventura. A primeros de marzo tenían lugar dos sesiones más de formación, en las que participaban también componentes de ambas secciones, y eran una de Primeros Auxilios en Montaña, impartida por Jorge Palop y Montse Maroto, médico y ATS respectivamente, miembros de la Escuela Militar de Montaña; y otra de manejo de Smartphone

Cuenca de los ibones de Lalarri

para temas relacionados con orientación, GPS, emergencias… en la sede de Guías de Montaña Pirineos Sur. A finales de abril, Pedro Marco y Javier Lacadena, del propio club, impartían dos sesiones, en aula y exteriores de manejo de GPS. Y antes de que terminara la estación se acudía a otra jornada de formación, en esta ocasión de botánica y geología en la Canal de Izas, impartida por Daniel Gómez, del IPE y José Mª Samsó, Consultor Geólogo, ambos socios del club, en la que pudimos ver con otra mirada distinta lo que habíamos visto en innumerables visitas a ese precioso valle.

Invierno-Primavera

Por nuestra parte, y dado el estado de la montaña pirenaica invernal, en febrero nos bajábamos a Guara para hacer el Real del Mascún, un bonito recorrido que, por las sierras de Rodellar, combina la visita al dolmen de la Losa Mora, con los despoblados de Nasarre y Otín, y la espectacularidad del cañón del Mascún.

La primavera la comenzábamos haciendo senderismo por la costa vasca, concretamente por la Ruta del Flysch, uniendo Zumaia con Deba, que nos daba ocasión para admirar unas formaciones geológicas singulares que deja al descubierto la marea baja.

Alta Montaña Estival

A primeros de julio comenzábamos la temporada estival con objetivos ambiciosos. El primero de ellos, la Peña Roya y Peña Blanca, hitos que cierran la sierra de Tendeñera por el oeste. Y no contentos con eso, los participantes abordaban también la Peña Sabocos. Pudiendo subir en vehículo desde Hoz de Jaca, hasta un lugar muy próximo al ibón de Asnos, es una ruta cuya aproximación no es excesiva, no obstante, eran tres las cotas alcanzadas.

La Punta Escarra se alcanzaba a finales de julio. Abordada por la cuenca de Ip, con arranque y llegada a Canfranc, ésta sí que llevaba aparejada una larga aproximación por todo el barranco de Ip, ascendiéndolo por la solana y bajando por la Besera. La ola de calor de comienzos de agosto nos hacía cambiar el plan de subir a Tendeñera, por otro más sombrío, dando descanso también a la alta montaña al darnos un paseo por el siempre agradecido Chemin de la Mature y su hayedo.

Agosto finalizaba con otra ascensión de altura algo alejada de nuestro radio de acción. Tras pernoctar en el refugio de Ronatiza, en Pineta, se subía por el valle de Chisagüés hasta el llano de Petramula, desde el que comenzaba la ascensión hasta el collado de la Munia, dando vista al inmenso circo de Troumouse, que comparte la montaña con el de Barrosa. Solo quedaba ya el último empuje por una cresta muy rota para alcanzar la cima, a 3132 metros de altitud, un balcón inmejorable para admirar todo el alrededor, especialmente las gigantes moles de Monte Perdido y sus vecinos.
En septiembre también había presencia mayenca en otras tres montañas cuya cota supera los míticos tres mil metros. Por una parte, se ascendía a Monte Perdido por la Punta Escaleretas, una ruta no muy frecuentada que permite alzarse a dos en una misma jornada. El Escaleretas, telonero de la tercera cumbre pirenaica, es una montaña cuya identidad está hipotecada por ésta última, pero exigente. Antes de alcanzarla ya hay que superar algún resalte rocoso, y una vez conseguida también tenemos otros dos paredones que exigen también el empleo de las manos y el máximo de concentración, y que nos dan acceso a la gran dama de esas Treserols. El descenso se hacía por la ruta normal.

Y no se terminaba ese mes sin culminar la ascensión a otro de los grandes, y con larga aproximación: la Gran Facha, que se conseguía desde el Balneario de Panticosa por Pecicos, un recóndito y bellísimo lugar, ocupado por dos ibones, que da paso a una empinada e incómoda trocha, para llegar por terreno muy descompuesto también, al collado sur, entre nuestra montaña y el Pecico Oriental, y que nos daba paso ya a la ascensión final hasta la cumbre.

Otoño de altura

Bien entrado el otoño, en octubre, se visitaba la Collarada, la montaña emblemática de la comarca, y se hacía por una ruta también inusual, la Vía Russell, en cuyos primeros compases se combina el tránsito por el bosque, por duras pendientes, con el superar roquedos para tomar altura, y tras atravesar una amplia canal situarnos al pie de los Campaniles, que se rodean por su base para alcanzar la canal cimera, que da paso a la cumbre más alta de los Pirineos desde el Cantábrico. El regreso se hacía por la cara oriental hasta el collado de Ip, descendiendo por el descompuesto canchal hasta el ibón y alcanzando Canfranc, el punto de partida, por la Besera, culminando otra larga jornada de alta montaña.

En noviembre las faldas de las altas montañas ya estaban vestidas de otoño, pero superadas éstas eran pasto de un anticipado invierno. Tanto es así, que la salida programada al Rincón de Alano, Peña Forca y Lenito, se tuvo que quedar solo en la visita a éste último, alcanzándolo por el barranco de Estribiella, con nieve ya a partir de los 1700 metros, dificultando la ascensión. Terminamos el año con la colocación del Belén Popular en la Peña Oroel.

Colaboraciones con la FAM

No queremos abandonar estas páginas sin hacer una mención a la asistencia a dos de las convocatorias de la FAM. Una era para colaborar con la organización y puesta en marcha de la jornada de inauguración del GR 11 en el refugio de Lizara y la otra para la también inauguración de la segunda fase del refugio de Cap de Llauset. En la primera, el 9 de junio, junto con los clubes Lo Bisaurín de Aragüés del Puerto y el cheso Asamún, se buscaron tres rutas por las proximidades del refugio, para tras la inauguración oficial disfrutar de una comida de hermandad entre los más de 150 asistentes. Un GR 11 cuyo trazado se vio modificado a su paso por nuestra comarca, al migrar a Sendero Turístico de Aragón, en cuya alternativa tuvo relevante protagonismo nuestro club. En septiembre se asistía a la inauguración definitiva del refugio de Cap de Llauset, quedando así a pleno rendimiento con sus más de 80 plazas, instalado en un lugar privilegiado de nuestro Pirineo Aragonés más oriental en un paraje que hace las delicias del montañero en cualquiera de las cuatro estaciones.

Y nos despedimos deseándoos un feliz y montañero 2019, recordándoos que lo importante, también en montaña, no es la meta sino el camino, para disfrutar de él y compartirlo y si es en nuestras salidas de club, mejor. Y siendo eso importante, más lo es la seguridad, atendiendo siempre a reglas muy básicas, como una buena elección del objetivo, una correcta planificación de la ruta, buena observancia de la meteorología… y un saber renunciar si fuera necesario.
¡Muchas y buenas montañas!

En la cumbre de La Munia

En la cumbre de Monte Perdido

Por la Ruta del Flysch

Salidas Montaña 2018

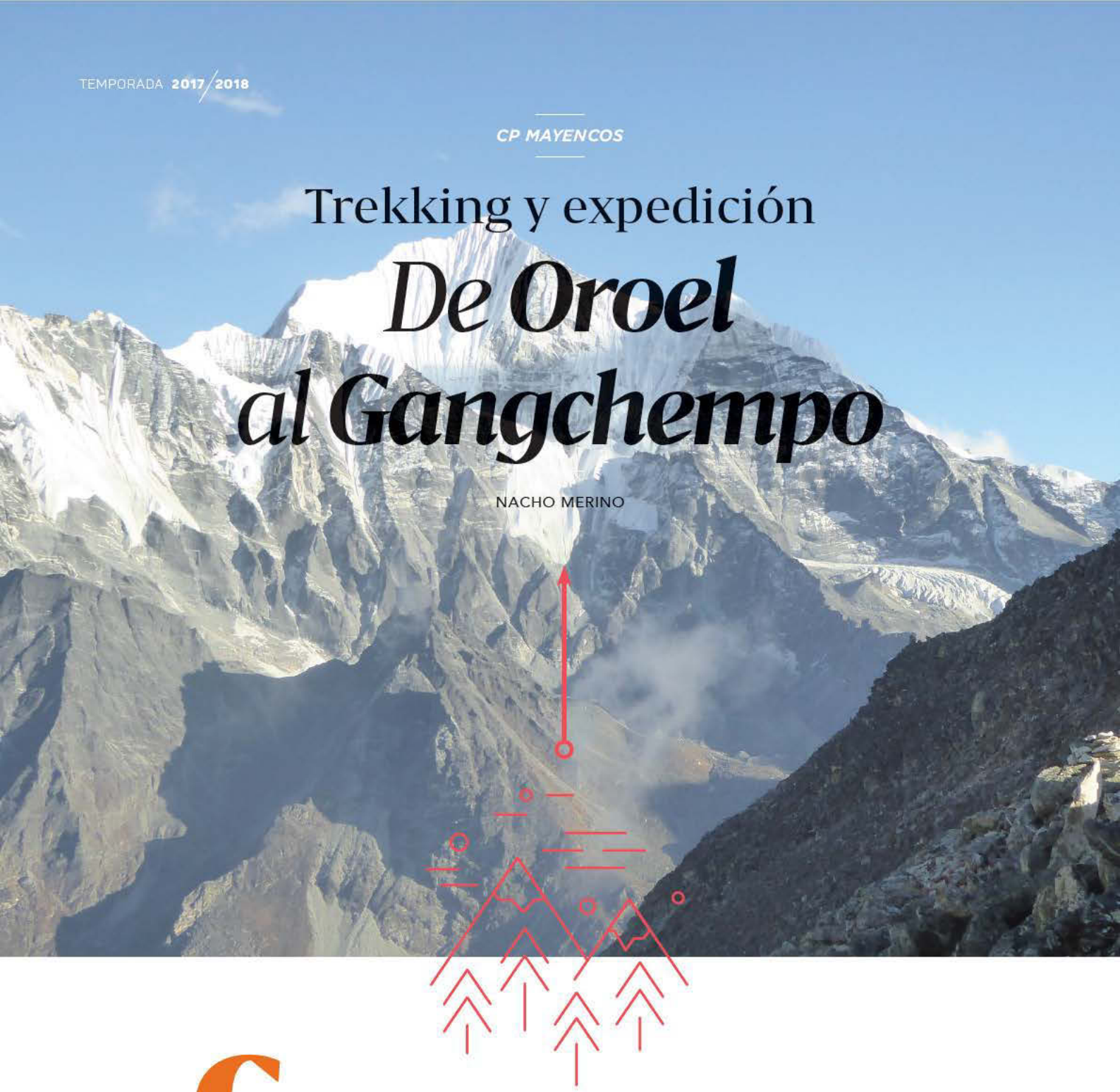
FECHA	ENTORNO	ACTIVIDAD	LUGAR
sábado 20 de enero	Invernal	Técnica invernal	Astún
sábado 24 de febrero	Invernal	Senderismo	El Real del Mascún
sábado 3 de marzo	Aula	Formación SOS	EMMOE
sábado 3 de marzo	Aula	Formación Móvil	Pirineos Sur
sábado 14 de abril	Costa	Senderismo	Ruta Flysch Zumaia Deba
sáb. 28 y dom. 29 de abril	Aula/Exterior	Formación GPS	Jaca
sábado 9 de junio	Media Montaña	Senderismo	Lizara
sábado 16 de junio	Media Montaña	Senderismo	Canal de Izas
sábado 7 de julio	Alta Montaña	Ascensión	Peña Roya (2753 m) Peña Blanca (2557 m) Peña Sabocos (2755 m)
sábado 28 de julio	Alta Montaña	Ascensión	Punta Escarra (2751 m)
sábado 4 de agosto	Media Montaña	Travesía	Chemin de la Mature
sábado 25 de agosto	Alta Montaña	Ascensión	La Munia (3132 m)
sábado 22 de septiembre	Alta Montaña	Ascensión	Refugio Llauset
domingo 23 de septiembre	Alta Montaña	Ascensión	Escaleretas (3027 m) Monte Perdido (3348 m)
sábado 29 de septiembre	Alta Montaña	Ascensión	Gran Facha (3005 m)
sábado 13 de octubre	Alta Montaña	Ascensión	Collarada (2883 m), vía Russell
sábado 3 de noviembre	Alta Montaña	Ascensión	Lenito (2339 m)
domingo 16 de diciembre	Media Montaña	Ascensión	Peña Oroel (1769 m)

Sesión de aula del curso de GPS

CP MAYENCOS

Trekking y expedición
De Oroel al Gangchempo

NACHO MERINO



Cuando volví de Nepal hace dos años, después de haber subido al Ama Dablam por su ruta normal y de haber andado el trekking del Everest hasta el Kalapatar, regresé a mis montañas con una sensación agridulce del viaje. Dulce gracias al país, a su gente, a los paisajes… pero con una sensación agria en lo referente a la montaña. La gran masificación y la adaptación de la montaña al ser humano restan carácter a la aventura, y volví con la impresión de sentirme mucho más aislado en mi pequeño Pirineo que en las grandes montañas del Himalaya. Yo sabía que esta sensación era completamente infundada y que simplemente habíamos elegido mal nuestro objetivo.

Con la premisa de vivir una gran aventura de exploración, en esta ocasión, cambiamos completamente nuestro concepto de viaje y nos dirigimos al valle del Lang Tang a buscar una montaña en la que intentaremos trazar una nueva ruta en su cara norte; una montaña que a pesar de ser increíblemente bonita es bastante desconocida y remota.

La aventura comienza nada más bajarnos del avión en Kathmandu. La preparación del viaje ha sido casi nula; sabemos al valle donde vamos y la montaña que queremos escalar, pero no sabemos cómo ni por dónde vamos a llegar. La improvisación se convierte en nuestra mejor herramienta, y cada paso es una nueva decisión que nos acerca a nuestro objetivo. Tenemos la suerte de que contamos con el apoyo de nuestro amigo David Ruiz de Gopegui que está por la zona haciendo el trekking con unos

clientes, y tiene muchos contactos por el valle que nos facilita en gran medida la logística.

Como en todas las improvisaciones surgen imprevistos, y los nuestros comienzan demasiado pronto. El viaje hasta el valle de Lang Tang es largo y precario. A mitad de camino el 4X4 en el que vamos se avería y tenemos que esperar unas horas hasta que llegue otro coche, al final llegamos a Syapru Bensi, lugar donde comienza el trekking, entrada la noche.

A la mañana siguiente contratamos un porteador para acarrear nuestro petate, y nosotros hacemos lo propio con nuestros pesados macutos. En dos días de largo y precioso camino pasamos de la exuberante selva tropical a los paramos esteparios propios de la gran altitud.

Nuestro campo base lo situamos en Kiangin Gompa, el último pueblo del valle: un lugar increíble a los pies del Lantang Lyrun, que con sus 7100 metros de altura, es el pico más alto de la zona. Es un lugar amable, a pesar de lo inhóspito del sitio; el lodge en el que nos alojamos, rápidamente lo convertimos en nuestro hogar. La familia que lo regenta es muy afable y nos tratan como si fuéramos sus hijos.

Comienza la dura aclimatación. Sé a ciencia cierta que va a ser una fase ardua. Éste es el viaje en el que decidiré de cara al futuro si las altas montañas están hechas para mí o no. La genética no me favorece en este aspecto y siempre me ha costado más de lo habitual adaptarme a la altitud. Pacientemente vamos haciendo incursiones en la montaña, intentado poco a poco cada vez dormir más alto, y como era de esperar la falta de oxígeno causa mella en mi cuerpo. Las noches se hacen interminables con un dolor de cabeza perpetuo. Cada vez que salgo de la tienda de campaña los mareos me hacen tambalearme, es una penitencia que no tengo muy claro si merece la pena pasar… Por el contrario, mi compañero, se mueve por la montaña como si estuviera a nivel del mar y, a pesar de que empatiza con mi problema y no me presiona en ningún momento, este hecho hace que yo me sienta condicionado y fuerce más de la cuenta.

Poco a poco, después de varias noches en vela, parece que la aclimatación comienza a surtir efecto y el cuerpo comienza a estar preparado para el ataque a la montaña. Después de un par de días de descanso, comiendo y vagueando, comenzamos con los preparativos de nuestra ascensión. La logística es muy importante, un error aquí podría suponer un fracaso antes incluso de comenzar la escalada. Nos hemos preparado concienzudamente y hemos estudiado bien la montaña durante la aclimatación, pero aún así muchos puntos quedan al azar pendientes de la buena suerte.

Salimos de Kyangin no demasiado temprano. Nos acompañan Rufo y Xavi, dos alpinistas vascos con los que compartimos lodge y con los que esta última semana hemos hecho muy buenas migas y que, casualmente, van a la misma montaña que nosotros, aunque ellos llegaron una semana después y todavía están con la fase de aclimatación. A las dos horas de salir del pueblo nos desviamos para meternos hacia un valle perpendicular que accede a la montaña. Nos toca cruzar el río, y el puente más cercano está a otras dos horas de camino: la improvisación exige mojarse. El agua está terriblemente fría y hay un gran caudal; descalzos, en calzoncillos y bajo el peso de nuestras enormes mochilas conseguimos superar el primer obstáculo del día.

Ya atardeciendo llegamos a nuestro primer vivac, "El Nido de Águilas", a los pies del glaciar. El sitio es espectacular, las vistas inmejorables y con ganas nos quedaríamos a ver el paisaje, pero el frío es tan intenso que la tienda de campaña nos reclama y a las seis de la tarde ya estamos metidos en los sacos esperando de nuevo el próximo amanecer.

A la mañana siguiente, con la calma, salimos del abrigo y nos adentramos en el abrupto glaciar. Para nosotros es terreno sin explorar y sabemos que muy poca gente ha pisado este hielo milenario antes de nuestro paso. La sensación de aventura es máxima. El lugar es completamente salvaje y cada pocos metros tenemos que tomar decisiones sobre el itinerario a seguir para no quedarnos atrapados entre las enormes grietas.

A mitad de glaciar, justo cuando comienza a dar el sol, hacemos una parada a tomar un té caliente. Éste es el punto donde nuestros amigos Xavi y Rufo deciden regresar al campamento ya que han divisado su ruta alternativa y han planificado una logística diferente a la nuestra. Nos despedimos un poco apesadumbrados. A partir de aquí, Félix y yo estaremos solos en esta aventura. De repente nos hacemos conscientes de la situación, la sensación de aislamiento es sobrecogedora. El glaciar cada vez se inclina más y con esto llegamos a la cascada de seracs.

Miremos a donde miremos solo hay grandes paredes de

hielo, parece un lugar infranqueable. Gracias a la intuición y, por supuesto, a la buena suerte vamos ganando metros por este terreno de hielo perpetuo. En ocasiones sorteamos las grietas en ocasiones dando rodeos; otras veces, metiéndonos en ellas para luego salir escalando por el otro lado. Usamos los tornillos de hielo para proteger nuestro avance como si de una escalada se tratara.

En un momento dado nos vemos en medio de dos grandes grietas horizontales que impiden nuestro paso. La situación es tensa, llevamos muchas horas de estrés flanqueando puentes de hielo y escalando seracs, y no vemos salida a esta situación. A la desesperada entramos en un terreno muy roto por el que se intuye un paso.
Camino lento, siento la altitud y la pesada mochila. De repente el suelo desaparece bajo mis pies y noto un fuerte dolor en la rodilla recientemente operada. Me he caído en una grieta y el crampón se ha quedado enganchado en el hielo doblándome la pierna, la mochila y mis brazos han impedido que siguiera cayendo hasta el fondo. Por si acaso mi compañero está en el suelo en maniobra de autodetención con la cuerda completamente tensa. Valoro la situación y me doy cuenta de lo que acaba de pasar, la altitud hace que me mueva más lentamente de lo normal y que la mente vaya un poco más despacio. Miro hacia el oscuro abismo que se abre bajo mis pies, la suerte me sonríe… la pierna parece que está bien, y no sin dificultad consigo salir de la grieta. Me reúno con Félix que me asegura desde un tornillo, y hacemos cuentas sobre nuestra precaria situación. Tenemos que continuar hasta alcanzar el plató al pie de la Cara Norte donde montaremos nuestro siguiente vivac.

Después de muchas idas y venidas conseguimos salir del laberinto de grietas. Una gran sensación de alivio nos embriaga, aun a sabiendas que este camino lo tendremos que deshacer cuando bajemos de la montaña.

Ya atardece cuando terminamos de montar la tienda y una vez más nos metemos en ella para buscar cobijo a la espera del amanecer. Hace muchísimo frío, el termómetro del reloj hace tiempo que dejó de marcar, y para colmo hay un fuerte viento racheado. Dentro de la tienda tenemos una ilusoria sensación de bien estar, nos metemos dentro de los sacos, nos ponemos toda la ropa de la que disponemos, incluido el plumas gordo, y nos ponemos a deshacer nieve para hidratarnos.

> - ¿Cuánto crees que tardaríamos en escalar la pared?
> A lo que inmediatamente yo respondo sin pensarlo:
> - No sé... ¡comprobémoslo!

En los momentos en los que el viento cesa, la calma se apodera del lugar, podemos escuchar el ronroneo del glaciar. No es el sonido habitual al que estamos acostumbrados de seracs que caen con gran estruendo, si no más bien es un sonido sordo, como metálico, causado por el hielo al expandirse debido al frío extremo.

La noche se hace muy larga. Nerviosos por la incertidumbre la mente no descansa; la altitud tampoco ayuda demasiado… y así, en un estado de duermevela, se acerca el momento de partir.

Son las tres de la madrugada cuando suena el despertador. El viento ha ido en aumento durante la noche. Valoramos la situación. Teniendo en cuenta que estamos metidos en el saco, dentro de la tienda con toda la ropa puesta, no encontramos fuerzas para salir y enfrentarnos a la montaña con los limitados recursos que disponemos. Con gran pesadumbre posponemos la decisión de la partida sabiendo que cada hora que pasa tendremos menos posibilidades de victoria.

A las seis de la mañana ya tomamos la dura decisión de suspender la ascensión debido al viento, así que volvemos a cerrar los ojos en nuestro apático dormitar.

Bien entrada la mañana nos despertamos con la moral por los suelos. El viento ha cesado en gran medida. Comenzamos con los pre-

parativos para el largo descenso. En un momento dado Félix me pregunta con una chispa de motivación en su entonación:

- ¿Cuánto crees que tardaríamos en escalar la pared?

A lo que inmediatamente yo respondo sin pensarlo:

- No sé… ¡comprobémoslo!

Sin mediar más palabra comenzamos a prepararnos, cada minuto es decisivo. A las diez de la mañana salimos de la tienda en dirección a la montaña y, una hora más tarde, Félix lucha contra la rimaya que separa el glaciar de la montaña,que se presenta como una enorme grieta que, no sin dificultades, conseguimos flanquear por un puente de hielo completamente suspendido dando un gran paso de fe.

Una vez en la pared, abandonamos la nieve dura del glaciar para pasar a una nieve granulada tipo porexpan, en la que nos hundimos sin remedio. En los tramos más verticales aflora el duro hielo donde podemos proteger, con tornillos, nuestro avance. Vamos en ensamble ya que el terreno nos lo permite. La progresión es rápida y al escalar en simultáneo conseguimos mantener nuestros cuerpos calientes. Aún así escalamos con toda la ropa puesta. Sale el sol, pero no calienta. A pesar de ello, trozos de hielo, que provienen del serac que tenemos encima, comienzan a barrer la canal. Rápidamente me pego al margen izquierdo donde estamos más protegidos y seguimos con la escalada.

Una vez metido en la montaña soy consciente de que esto es lo que había soñado: la aventura que venía buscando; y ahora que la estoy viviendo en primera persona me doy cuenta de que igual no estoy hecho a su medida.

Según voy ascendiendo me siento más y más débil; una vez más la altitud me esta pasando factura. Cada cinco pasos tengo que parar para recuperar el resuello, meter un tornillo se convierte en una auténtica odisea.

Sobre la una del mediodía estamos a seis mil cien metros de altitud, a mitad de pared, y mi compañero me ve llegar a la reunión con el rostro completamente desencajado por el esfuerzo. Con razón se muestra preocupado y me pregunta por mi salud. Miro hacia arriba y veo lo que está por llegar; una preciosa cascada de hielo azul y una sucesión de canales de nieve y mixto que llevan directamente a lo alto de la montaña, luego miro a mi compañero y con gran pesadumbre le respondo que no puedo más, he llegado al límite de mis posibilidades y rebasarlas podría ser fatal. Félix me echa una mirada paternalista sin ningún síntoma de reproche y, muy a su pesar, corrobora mi decisión.

Sin tiempo que perder cambiamos el modo ascenso por el de descenso y comenzamos con los preparativos. Rapelar por el mismo sitio que hemos subido facilita en gran medida el trámite. Montamos puentes de hielo mezclados con algún fisurero en las

zonas que aflora la roca, y así metro a metro vamos desandando el terreno que con tanto trabajo habíamos vencido. Ya en medio de las luces del atardecer llegamos al pie de la pared, bajo la rimaya, donde nos fundimos en un gran abrazo de alivio.

Ya por terreno más benigno nos encaminamos hacia nuestra pequeña tienda que todavía se ve lejana, un punto amarillo en medio de la inmensidad. Caminamos cabizbajos, apesadumbrados con el rabo entre las piernas, pero, poco a poco la sensación de fracaso da paso a una dulce emoción de victoria después de haber dado todo lo que teníamos dentro y conseguir salir indemnes. Caemos rendidos un nuestra tienda. Como en un ritual comenzamos a deshacer nieve. El calor del infernillo nos da sensación de bienestar y con gran aprensión me quito los calcetines. Desde que comenzáramos la escalada unas cuántas horas atrás, perdí la sensibilidad en los pies, y como era de esperar tres dedos de mi pie izquierdo tienen la punta negra. Otro daño colateral más que añadir a la lista.

Podría decir, ya en frio y de vuelta a la civilización, que por fin había encontrado lo que buscaba: vivir una gran experiencia en una montaña remota, al lado de un buen amigo. Este viaje me ha aportado mucho más de lo que esperaba. He aprendido a conocerme mejor, a valorar mejor las situaciones y a las personas. En muchos aspectos me ha hecho evolucionar y mejorar. Podría decir, como algo positivo, que ésta ha sido más una experiencia humana que alpinística. Al fin y al cabo esto es una parte esencial de lo que anhelamos encontrar en las montañas.

CP MAYENCOS

Mayencos mundi

CHEMA TAPIA

Marisa Bergua en el Cotopaxi

En esta sección damos cabida a las actividades de nuestros socios fuera de nuestro país, y este año han sido especialmente llenas de diversidad. Una de nuestras socias más internacionales, Marisa Bergua, acudía en enero a Ecuador con idea de ascender a su segunda cumbre, el Cotopaxi, volviendo de nuevo en otoño para intentar el Chimborazo que la lesión producto de una caída al final de la preparación, cuando tenía ya ascendidas varias montañas, le impidió hollar el punto más alto del país ecuatoriano.

En abril, otro de nuestros grandes internacionales, David Orna, viajaba a Marruecos para subir al Toubkal, máxima altura del Atlas, el banderín del club.

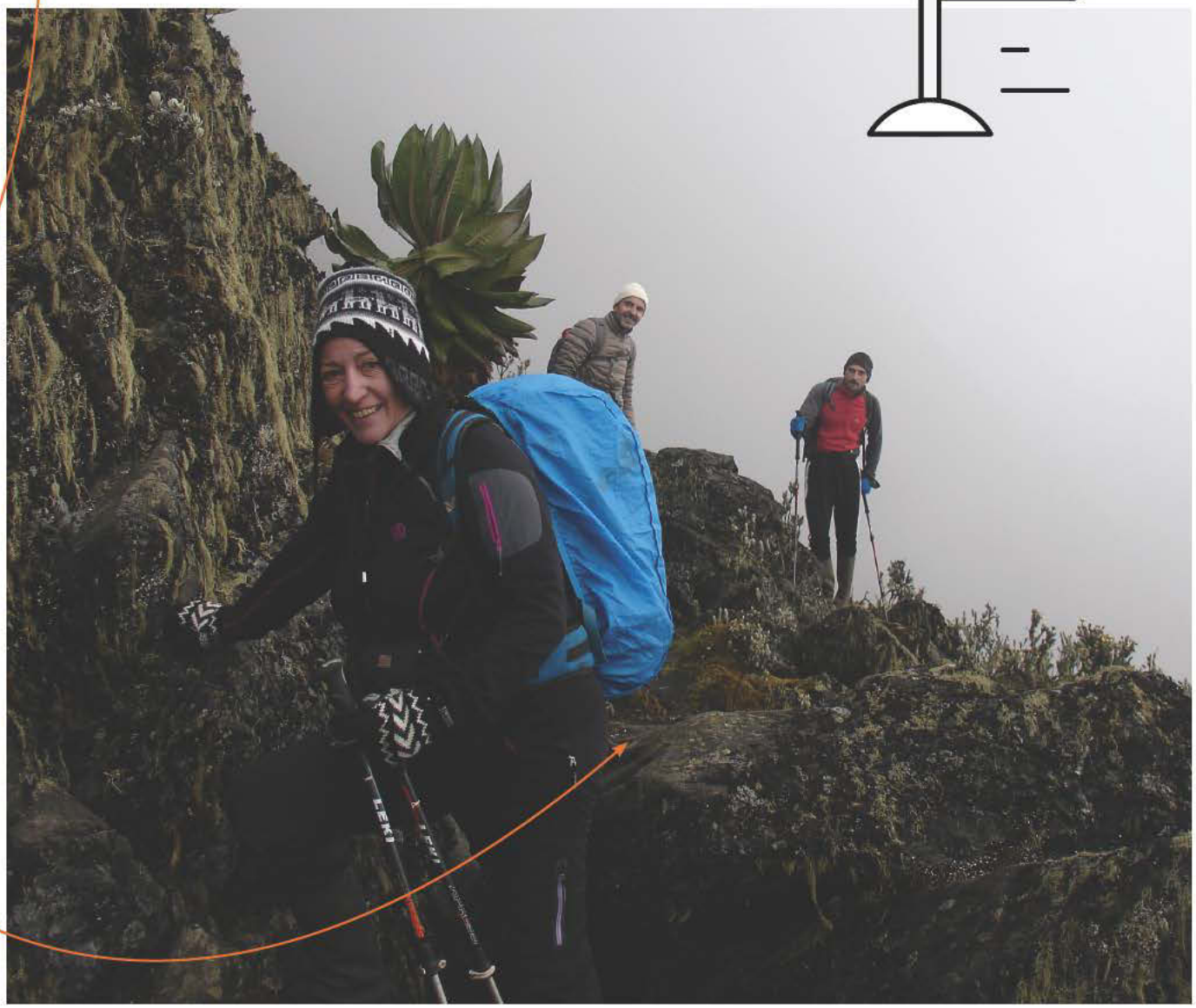
Agosto, mes de vacaciones por excelencia, han sido muchas las salidas de las que tenemos constancia. De un lado, la familia Rojas-Ramírez visitaba Uganda, y Sagrario nos traía este testimonio:

Viaje a las Montañas de la Luna

Ruwenzori: donde nace la lluvia

En agosto de 2018 viajamos a estas montañas mágicas y misteriosas, origen del Nilo. Si Luis de Saboya las escaló y nombró en 1906, ya los geógrafos griegos las citaron más de mil años antes. Así que los mayencos Julio Rojas y Sagrario Ramírez, más Julio hijo y Nacho, buen amigo, volvimos a África. Uganda, el Ruwenzori, el Lago Victoria y los gorilas del P.N. Bwindi nos dejaron sin palabras. La ruta circular desde Kasese por los refugios Niabitawa-J.Maté-Bujuku-Elena-Kitanda-

David Orna en el Toubkal



La familia Rojas-Ramírez en Uganda

ra-G.Yeomam a los pies del Pico Margarita es de una belleza salvaje. No son montañas humanizadas, es jungla húmeda, páramos de lobelias, pantanales, bosques de bambú como catedrales góticas, lagos misteriosos. Soledad inmensa. Recomendable al 100%. No hicimos cumbre en el Margarita de 5109 m. por el mal tiempo, pero valió la pena, pese al cansancio y los resbalones. Importante: llevar botas de pocero.
Y los gorilas: emoción total, encuentro con nuestros hermanos ancestrales. Precioso país, gente estupenda.

Ástrid García y Jara Lacadena completaban el Tour del Montblanc. Eva Alonso, Isabel Largo y Manuel Bermejo también portaban la enseña del club en distintas incursiones a los Alpes, así como el propio David Orna. Por otra parte, Sara Piqueras, Marisa Bergua, Javier Garrido y Chema Tapia, junto con componentes de otros clubes zaragozanos, daban un amplio recorrido por los Cárpatos de Rumanía.

En otoño, dos han sido las socias que en sendas expediciones han visitado los Himalayas nepalíes. Noelia Munguía, de trekking al Santuario de los Annapurnas, llevaba nuestro banderín hasta el CB del gran macizo. Y Sara Piqueras, en una visita de carácter humanitario a la zona de Langtang, lo subía hasta el Cherko Ri, de más de cinco mil metros. Y otro de nuestros grandes alpinistas, Nacho Merino, como nos ha contado en su crónica, hacía una incursión a Gangchempo Ri, una montaña recóndita en el valle de Langtang.

Noelia en el CB Annapurna

Sara en el Cherko Ri

Ástrid y Jara en el Tour del Montblanc

Javier, Sara, Marisa y Chema en los Cárpatos

Alpes

Eva, Manuel e Isabel en Alpes

Marisa en el volcán Tungarahua

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

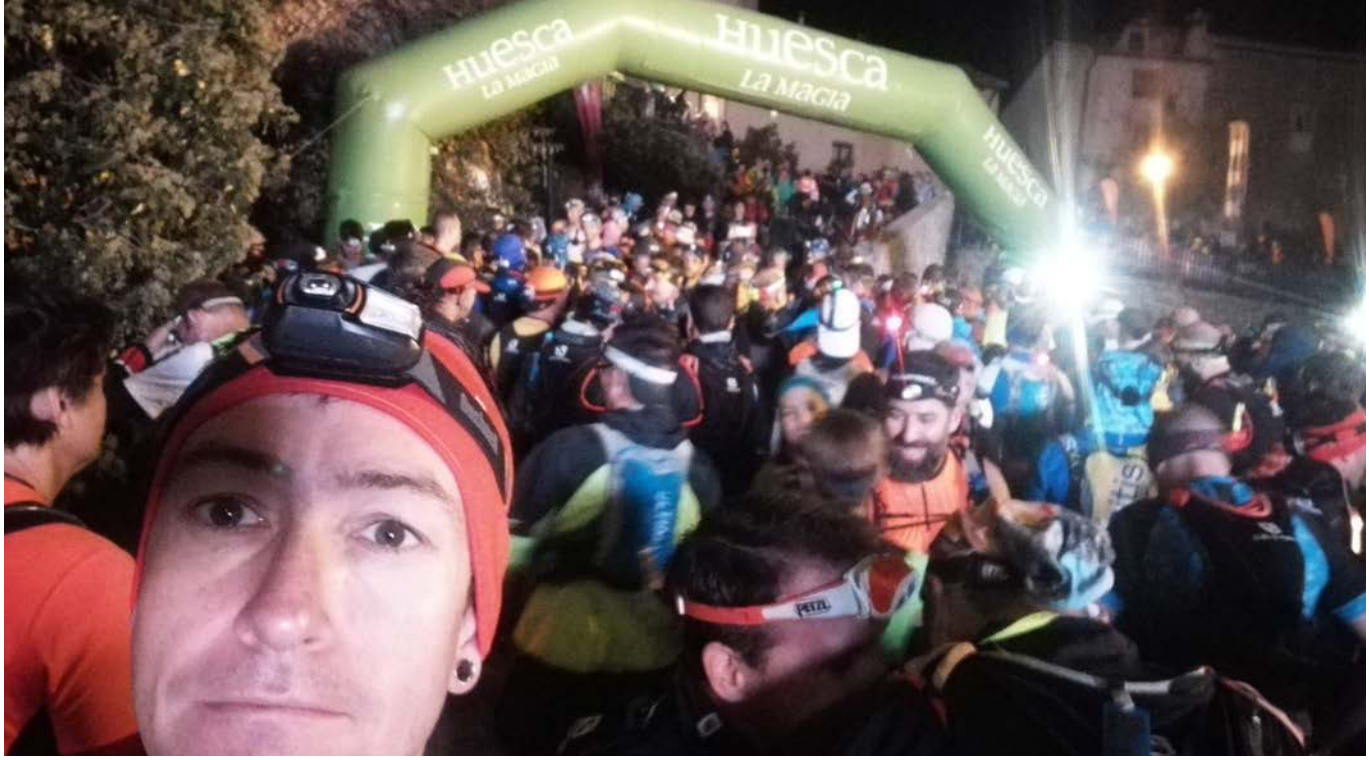
Carreras por Montaña

TXEMA PAMO

La climatología de esta temporada, con una primavera muy lluviosa y una nieve que no se quería ir, ha jugado un papel muy importante tanto para entrenar como en el desarrollo de las carreras de montaña. En este sentido, la primera prueba disputada por nuestr@ corredores en la Fueba fue pasada por agua, Osán Cross Mountain tuvo una cantidad de nieve como nunca a su paso por la zona alta de Santa Orosia y en la tradicional carrera de Fiscal, Peña Canciás, los participantes tuvieron que vadear arroyos con agua hasta las pantorrillas.

Quizás comparado con otros años hemos tenido menor presencia en cuanto al número de corredor@s; pero se nos ha seguido viendo en cada una de las pruebas disputadas en el Pirineo. Si bien es verdad que en esta modalidad deportiva acuden mayenc@s de diversas secciones -por ejemplo: fondo, triatlón, esquí de montaña - para disfrutar de otras fascinantes actividades.

Al final, esta temporada ha supuesto muchos kilómetros para nuestros atletas, ejemplo de ello son Oscar



Abadías, finisher de ultra-trails como la Tena Trail o la Guara-Somontano o, Miguel Pastor-Peris Soriano y Txema Pamo, finishers en el duro maratón Canfranc-Canfranc.

En carreras cortas ha brillado Denise Paduano en la clasificación general del circuito Sobrarbe 10k con un 5º puesto, a pesar de la lesión que le impidió puntuar en las últimas pruebas. También Isabel Llorente Urrutia subió al podium en la prueba 12k del "Paso del Onso". Además, Txema Pamo Larrauri jugó un papel destacado en la Fueba 10k con una merecida 6ª posición. Y en cuanto a los kilómetros verticales destacar a Cristina Ara, 1ª promesa femenina en el campeonato de Aragón de Kilómetro Vertical celebrado en Canfranc.

Por último, destacar a Alfredo Lanau, 4º en el Cross del Juncarral, aún no siendo una prueba de montaña estrictamente hablando, merece nuestro reconocimiento.

INSTALACIONES ELÉCTRICAS

AIRE ACONDICIONADO

AHORRO ENERGÉTICO

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

SANARA

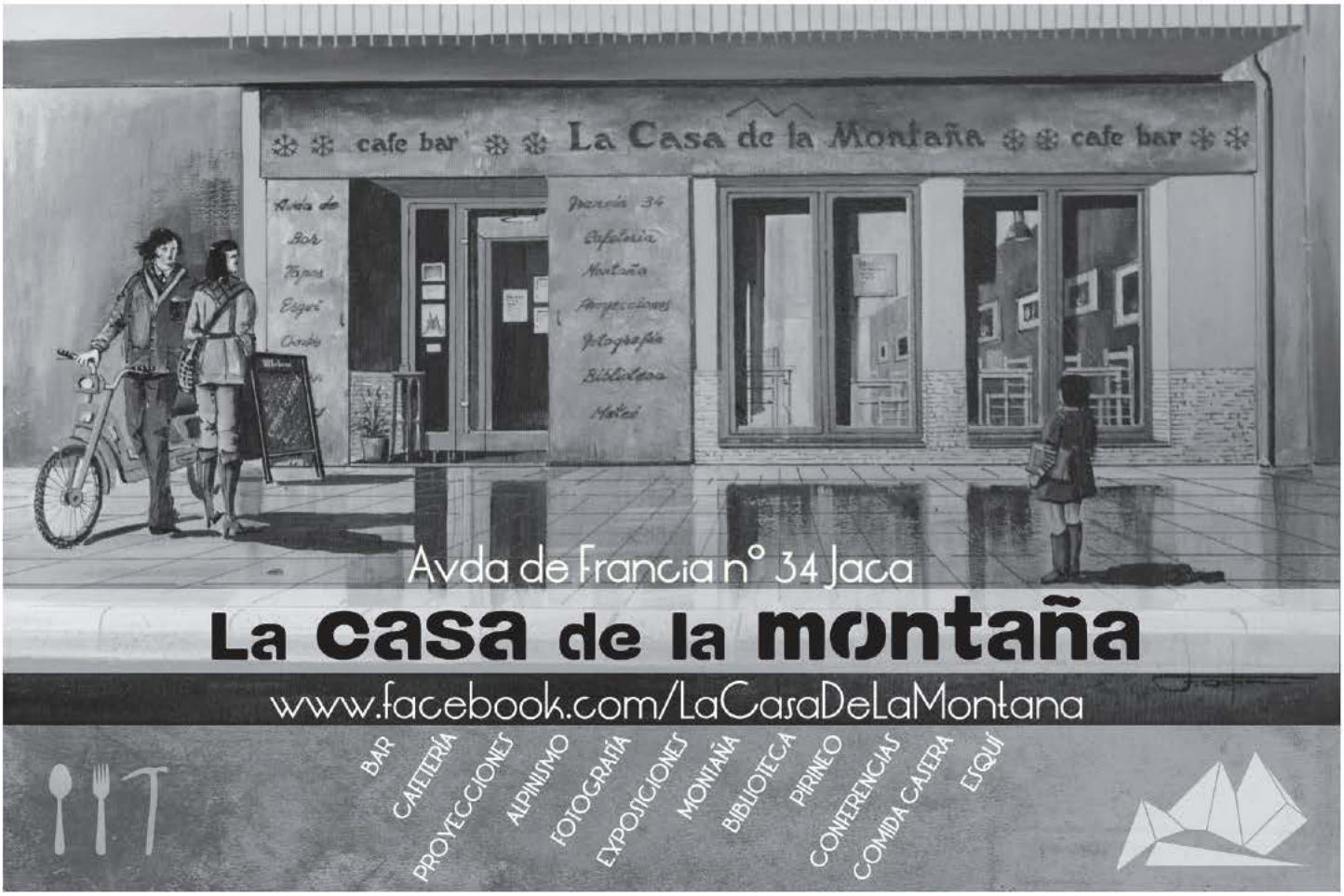
Nueva tienda en calle mayor, 11

Jaca

más de 500m² de exposición

Todo lo necesario en reformas, hogar, decoración, regalos, baño, cocina...

BRICO SANARA HOGAR
Antigua ctra. Jaca-Sabiñánigo Km. 34
T. 974 355 652 • www.bricojaca.com



... 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

Este año podríamos decir que ha sido un año de eclosión de la sección con un crecimiento importante de esquiadores de montaña.

Durante toda la temporada se han ido incorporando nuevos socios, interesados por el esquí de montaña, con características muy heterogéneas: desde personas con amplia experiencia que retomaba la afición tras varios años de parón, hasta personas que querían iniciarse en la actividad.

Ha sido un año de una actividad frenética, durante el cual hemos desarrollado TRES líneas de trabajo, fundamentalmente: Formación. Carreras. Salidas

Formación

Como teníamos a muchos socios nuevos, algunos de ellos en un momento de iniciación de esquí de montaña hemos tenido una enorme demanda de formación por parte de los socios, por lo que prácticamente teníamos cada mes entre 2 y 4 cursos en marcha.

Por no extenderme, se han centrado fundamentalmente en tres áreas: **Seguridad**.

- Uso del ARVA y Taller de auto rescate, impartido por nivóloga de A LURTE
- Primeros Auxilios en Montaña, Impartido en la Escuela Militar de Montaña. Realizada de forma conjunta con la sección de Montaña.
- Orientación con GPS, manejo de un smartphone con GPS y manipulación de tracks. Realizada de forma conjunta con la sección de Montaña, haciendo las prácticas por senderos próximos a Jaca.

Técnica de esquí

- Esquí fuera de pista por nieve no tratada, nivel medio, impartido por guías de montaña, de Aragón Aventura. Gustó mucho y se repitió, incorporando a nuevos socios.
- Esquí fuera de pista, avanzado. Aprendimos diferentes técnicas para salir con seguridad de terrenos complejos, con nieves peligrosas. Impartido por guías de montaña, de Aragón Aventura.

Técnica de montaña invernal

• Alta montaña invernal. Fundamentos de manejo de crampones y piolet, incluso técnicas de auto detención. Realizada de forma conjunta con la sección de Montaña, haciendo la aproximación tanto con esquís, como con raquetas, impartido por guías de montaña, de Aragón Aventura.

• Alta montaña invernal con esquís. Maniobras avanzadas con cuerdas, aseguramientos, anclajes, pasamanos y rápeles con esquís, impartido por guías de montaña, de Aragón Aventura.

Carreras

Este año decidimos definitivamente dejar de organizar una carrera nuestra, tras la prohibición del Espacio Protegido de los Pirineos y la negativa de la estación para autorizar la carrera.

Pero como tenemos bastantes personas formadas (el año pasa-

do alcanzamos los 20 controles titulados, dos de ellos además trazadores), colaboramos con la organización de dos importantes carreras:

• Travesía Régil (Picos de Europa). Acudimos 5 controles, con una médico que se integró en el servicio médico de la carrera, en altura.

• Campeonato de España de Esquí de montaña por equipos organizado por ADECOM en Candanchú. Aportamos a la organización 18 controles de altura, así como una médico de altura que se coordinó con el servicio aportado por la Comarca y Protección Civil. Para la organización de esta carrera también implicamos a algunos amigos de la Regil.

Salidas y ascensión a picos

Además de las salidas en el entorno de la estación de Astún, donde realizamos todas las salidas habituales, este año podríamos destacar las siguientes:

• Salida promocional con alevines e infantiles de los equipos de competición de alpino

• Salida al Valle de Arán. Travesía de 3 días, muy asequible técnicamente, pensando en ir formando un grupo que otros años realicen travesías más ambiciosas.

• Hicimos varias salidas a Picos, entre los que me gustaría destacar la subida al Aspe.

• Homenaje a San Jorge: Subida a Collarada. Organizamos una salida abierta a todos los socios (con el adecuado nivel técnico y condición física), al que acudieron más de 20 Mayencos. A la bajada hicimos comida de alforja y tuvimos luego cena del club.

Este año quizás tuvimos una actividad demasiado intensa en formación, incorporando muchos socios nuevos, lo que nos llevó a realizar menos salidas fuera y hacer menos ascensiones que otros años.

Por lo que el año próximo, conociendo mejor a cada socio, seguro que podremos organizar más salidas, más variadas, que nos permitan a todos continuar progresando deportiva y personalmente, puesto que defendemos que lo más importante de nuestra sección son nuestros valores: el amor respeto a la montaña, así como a nuestros compañeros. El buen ambiente no puede faltar, es el ingrediente más importante de cualquier salida mayenca a la montaña, tanto con esquís, como sin ellos.

BRICOSJACA

CP MAYENCOS

Triatlón

HÉCTOR CARRIÓN

Los miembros de la sección de triatlón se caracterizan por su constante actividad a lo largo de la temporada 2017-2018, destacando algunos por su incombustible energía a la hora de competir.

Empezamos en octubre con el 21º Duatlón Cross Trofeo Mayencos, 12º Duatlón Infantil JJDD en edad escolar y el 5º Duatlón Popular y Cadete Peña Enta Debán. Una jornada intensa pero repleta de deporte y sonrisas de los niños. El peso de la organización recae en la propia sección, que también tuvo presencia con Alfredo Lanau y Fran Cubero, encargados de lucir los colores de Mayencos en esta prueba.

Algunos miembros de la sección no solo nos enfrascamos en la preparación de la Maratón Blanca sino que también decidimos correrla, destacando el gran papel de Guillaume Taillebresse con un 2º puesto absoluto y una gran María Tena que se estrenaba en la distancia consiguiendo un meritorio tercer puesto. En este tiempo de Otoño y comienzos del Invierno, se mantiene la actividad competitiva en otras modalidades como las carreras por montaña, como la del Paso del Onso en Broto y Os Foratos de Lomenás en Torla.

El invierno llega y comenzamos a dedicar más tiempo a la nieve y el esquí de fondo con la vista puesta en el Campeonato de España de Triatlón de Invierno en Ansó (04/02/2018). Algunos mejorando su técnica si cabe, su condición física en este medio y otros, cargados de infinita paciencia, dedicando su tiempo a quienes se iniciaban por vez primera en esta modalidad deportiva.

El Campeonato de España de Triatlón de Invierno no solo nos regaló un día espectacular para la celebración de la prueba, sino que la presencia de Mayencos y los buenos resultados salieron a relucir.

En el Campeonato Nacional, nuestro Alfredo Lanau subió al pódium proclamándose 2º en grupos de edad (G45-49), destacando el 9º puesto (dentro del Top-10) de Fran Cubero (G35-39). Otros miembros de la sección como Carlos Fernández, Luis Lardiés y Héctor Carrión, cerraron las filas en esta prueba que también fue Campeonato de Aragón de Triatlón de Invierno y donde el equipo de Mayencos formado por Alfredo Lanau, Fran cubero y Carlos Fernández se hace con el tercer puesto.

Pero si de alguien hay que hacer mención especial, es de Isabel Llorente, que tras una concienzuda preparación subió al pódium en 3ª posición de la clasificación absoluta y primera veterana (Campeonato de Aragón), premiando así el esfuerzo realizado hasta el momento. Como decía nuestro "Presi":- ¡Ha nacido una estrella!

El invierno sigue su curso y con él, algunas otras pruebas en las que los triatletas de Mayencos toman partido de cara a seguir mejorando y preparando otros objetivos de cara al buen tiempo. Entre esas pruebas están el Trofeo Mayencos de Esquí de Fondo y el Campeonato de España de Esquí de Montaña, donde Héctor Carrión participa queriendo aprovechar hasta el último copo de nieve de la temporada. En febrero es Fran quien aprovecha el tirón para estar en el Duatlón de Utebo y ya posteriormente en el Triatlón de las Cinco Villas, dando así comienzo a las pruebas de "verano" y con la vista puesta en Zarautz.

Otro infatigable que merece mención aparte es Luis Escalante, que va dejando a su paso una estela de pruebas y competiciones que en absoluto pasan desapercibidas y que merecerían un artículo aparte: medias maratones como las de Getafe, Madrid o la Latina. El maratón de Madrid y del Aneto, Behobia-San Sebastián, etc.

Mejora el tiempo y siguen las pruebas y las carreras por montaña como la Osan Cross Mountains, Crestas del Infierno, Subida a la Fuente del Paco, Media Maratón de Zaragoza. También

las marchas cicloturistas como la Quebrantahuesos, Trepariscos y una salida de club donde se realizó el recorrido de La Jacetania. En el Triatlón de Zuera, Alfonso Zurita y Luis Escalante vuelven a coincidir para representar a Mayencos en esta prueba sin drafting.

La llegada de Junio lleva a la Armada Mayenca hasta tierras vascas para disputar el mítico Zarauzko Triatloia, donde Luis Escalante, Alfredo Lanau, Fran Cubero y Héctor Carrión toman la salida y disfrutan del calor de la afición de estas gentes.

Es María Tena, nuestra Mary, quien enciende la mecha de la traca final con su participación en el Ironman de Niza, estrenándose en los 226kms, tras una exhaustiva preparación de mano de su entrenador Miguel "Coix". La experiencia no solo la hace crecer como deportista, sino también como persona, pasando a formar parte del salón de la fama de Mayencos al ser otra chica que consigue ser Ironman Finisher.

En agosto se suspende el Campus de Triatlón Infantil por falta de monitores para el mismo, perdiendo así una gran oportunidad de dar a conocer este deporte a los más pequeños y que nos hace reflexionar sobre nuestro compromiso con la sección de cara al próximo año. Un verano no exento de carreras, algunos triatlones y travesías a nado en Cádiz, nos llevan casi a los 8848m de desnivel de la Canfranc-Canfranc donde Héctor Carrión tuvo un accidentado debut con retirada por lesión.

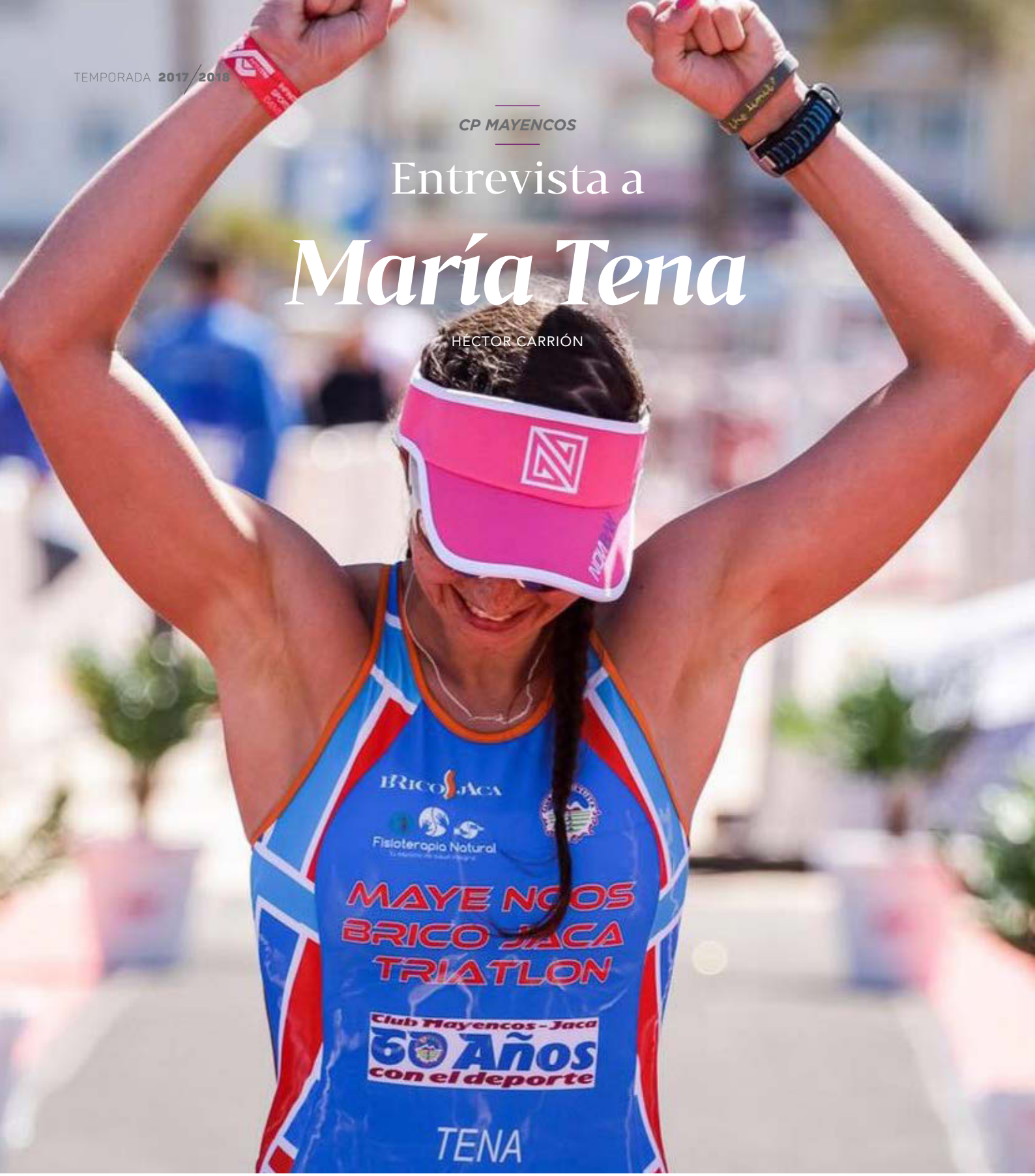
Octubre nos vuelve a traer el 22º Duatlón Cross Trofeo Mayencos que es Campeonato de Aragón, el 13º Duatlón Infantil Trofeo Mayencos y el 6º Duatlón Popular y Cadete Peña Enta Debán, en otro memorable día de deporte y buen tiempo.

Se cierra así esta intensa temporada de la Sección a la vez que se aprovecha el impulso para acometer la nueva temporada que se avecina con nuevos proyectos e ilusiones entre los que adelantamos un Campeonato del Mundo de Triatlón de Invierno y un Ironman.

CP MAYENCOS

Entrevista a María Tena

HÉCTOR CARRIÓN



Entrevistamos a María Tena Peña, nuestra Marieta, que durante la temporada 2017-2018 se enroló en la trepidante aventura de preparar, correr y finalizar un triatlón de Larga Distancia como ha sido el Ironman de Niza.

María es miembro del Club Mayencos y de la Sección de Triatlón desde el año 2011, fecha desde la cual comienza a competir en diferentes pruebas de triatlón y duatlón.

Esta pasada temporada se atrevió con la distancia Ironman, un triatlón donde se nada una distancia de 3.800 metros, se pedalean 180 kilómetros y se termina corriendo una maratón (42,2 kilómetros). Para ello existe un tiempo de corte final, así como varios tiempos de corte intermedios en los diferentes sectores, lo cual hace que el desafío no sea simplemente "empezar y acabar cuando se pueda".

Lo realmente duro de un Ironman, no son esos 226 kilómetros que se recorren el día de la prueba, ya que estos son en sí el premio o la fiesta de "fin de curso" de un largo periplo que puede durar de entre seis meses y un año de preparación.

Durante ese tiempo de entrenamiento son muchas las sesiones largas de ciclismo de 100, 120, 150 kilómetros que se suceden y repiten cada fin de semana. Son sesiones largas de natación y a veces agónicas donde se trabaja el volumen y la técnica sin olvidar la intensidad. Son largas carreras, muchas veces en solitario, y otras veces realizadas nada más bajarnos de la bici, preparando nuestra musculatura para las transiciones de ciclismo a carrera a pie.
Es durante ese tiempo donde se forja el carácter del Ironman, ya que implica un compromiso absoluto con el programa de entrenamiento, sin importar si tenemos ganas, estamos cansa-dos o tenemos otros compromisos sociales.
De hecho, para afrontar con garantías un Ironman, no solo hace falta entrenar y seguir una programación al detalle, sino que también se necesita del apoyo de la familia, la pareja y los amigos, ya que ellos soportan parte de la carga.
Para rizar el rizo del más difícil todavía, aquellos que compaginan la preparación con su trabajo, tienen un mérito más grande al hacer encajes de bolillos con las sesiones de entrenamiento y las horas de trabajo, comidas, descanso, etc.
El Ironman de Niza destaca por realizarse en un entorno de enorme belleza, con una natación en aguas turquesas y cristalinas, un circuito de bici muy exigente con casi 2.000 metros de desnivel positivo y una maratón por el Promenade des Anglais (Paseo de los Ingleses), que si bien es completamente llano, se hace durísima por el calor y la alta humedad que produce estragos entre los triatletas.

Hola María, ¿desde cuándo tenías pensado enfrentarte a la distancia mítica del triatlón?
El primer año que empecé a practicar triatlón, la distancia sprint ya me parecía algo duro y largo, ya que como vengo del atletismo de velocidad, cualquier cosa que pasara de 800 m. me parecía un mundo; muy distinto pero que a la vez me llamaba la atención. Empezaba a escu-char a los compañeros comentarios sobre una prueba que a mí me parecía algo sobre humano, la distancia Ironman y pensé que nunca la podría hacer, hasta el segundo año que em-pecé a planteármelo y ¿por qué no? A partir de ahí, cruzar la línea de meta de un Ironman empezó a convertirse en uno de mis sueños.

¿Qué es lo que más te ha costado a la hora de preparar la prueba?
Lo que más me ha costado ha sido conciliar los entrenamientos con trabajo, estudios y familia.

> "Motivación es lo que te hace empezar. Hábito es lo que te mantiene".

¿Podrías afirmar que esta temporada que finaliza ha sido dedicada en exclusiva a preparar el Ironman de Niza?
Exclusiva del todo para preparar el Ironman no porque no soy profesional, pero sí que tenía claro que una vez que me embarcara en la preparación iba a tener que dejar un poco de lado algunas cosas para poder llevar los entrenamientos en condiciones, ya que exigen mucho tiempo. Descubrí que con ganas y mucha fuerza de voluntad se consigue.

De todos es sabido que para entrenar a este nivel y grado de compromiso hace falta apoyarse en una cuidada programación y un asesoramiento deportivo. ¿Quién ha sido tu entrenador y por qué lo has elegido?
Mi entrenador es Miguel López Allué, conocido como "Coix". Él me conoce muy bien y sabe cómo llevarme no solo emocionalmente, sino también a nivel de entrenamientos. Él es todo un alquimista en la preparación física y he mejorado mucho desde hace 4 años que llevamos tra-bajando juntos. Lo elegí porque para mí es el mejor entrenador de Aragón y sobre todo por su calidad humana.
Le estoy muy agradecida por haberme preparado tan bien para afrontar Niza.

¿Has realizado entrenamientos y competiciones concretas de cara a preparar la prueba? ¿alguno de ellos fue en Jaca?
¡Claro!, toda la preparación ha sido encaminada para poder acabar mi reto, y en la fase final de la preparación, muchos entrenamientos los realicé en Jaca con el apoyo y compañía de algunos de mis compañeros de Mayencos, a los que también les estoy muy agradecida, ellos tienen más experiencia que yo en la distancia y me dieron muy buenos consejos.

Durante la carrera, ¿Viviste momentos emotivos recordando detalles de la preparación o personas que te ayudaran, seres queridos, etc…?
Me acordé de todas las personas que me habían ayudado en el proceso de preparación, y cada vez que lo hacía era un chute de fuerza, pero sobre todo a los que tuve en mi mente, la gran parte del tiempo fue a mis padres que además me acompañaron en Niza para estar conmigo, darme ánimos y transmitirme durante la carrera a pie los mensajes que les enviaban mis compañeros y amigos.
Realmente sin la ayuda de mis padres durante la preparación no hubiese sido posible cumplir mi sueño, ellos se merecen gran parte del mérito.

Una última pregunta que, aquellos que tenemos algún Ironman en las espaldas, solemos hacer a los que acaban de debutar: ¿volverás a enfrentarte a la distancia, quizá formando parte de una Armada de Mayencos que se aventura a ir en grupo a otro Ironman?
A día de hoy no me planteo realizar otro Ironman, pero no lo descarto para un futuro.

CP MAYENCOS

IV Gala CP Mayencos

CHEMA TAPIA

De nuevo, el club convoca a los socios, familiares, simpatizantes, medios, autoridades y público en general para ofrecerles su Gala Anual, por cuarto año consecutivo, y con un formato nuevo, ya que la Memoria de Actividades de las Secciones, que hasta ahora se daba a conocer en la Asamblea General de Socios, se ha trasladado a la Gala para general conocimiento. De este modo, en la misma tarde y tras ésta última, se veía completar el aforo del Salón de Actos para presenciar este acto, que se celebra en un ambiente entrañable y distendido, y que se va consolidando como uno de los de primer orden del Club.

Tras la presentación por parte del presidente del CP Mayencos, Luis "Lardiés", abría el turno a las secciones para que ofrecieran la Memoria de Actividades del año que concluye, la Presentación de la Temporada próxima, y acto seguido la entrega de galardones a los elegidos este año por cada una de las secciones, incluso por el propio club. Son personas o entidades que han destacado a lo largo del año, bien por sus logros deportivos, bien por su trayectoria, bien por su implicación y compromiso con el club.

Comenzaba **José Miguel Martínez**, quien como responsable de la Sección de Alpino, hacía balance de la temporada pasada, entre lo que destacaba la buena salud de los cursillos, que se han mantenido las cifras de años anteriores, pudiendo realizarlos a lo largo de 28 días, a pesar del mal tiempo reinante en general en toda la temporada. Hacía hincapié en los entrenamientos de temporada y pre temporada. También en el clásico mercadillo de material de ocasión, especialmente dirigido a la gente joven, para que puedan ir cambiando de equipaciones a medida que van creciendo, y que no suponga un excesivo gravamen económico a las familias.
En cuanto a la competición, se ha asistido a 18 de ellas, destacando un segundo puesto en la copa de clubes U14 y U16 de la FADI, y habiendo clasificado a 8 infantiles de esas categorías en la fase final del Campeonato de España. Los deportistas más sobresalientes eran: Sara Muro, Pablo Albertín, Ánder Mintegui, Iraia Sagredo, Hugo Llamas, Unai Melara, Belén Albertín, Jone Muro, Unai Ezcurra, entre otros muchos que han hecho una temporada magnífica. En cuanto al ámbito organizativo, se destacaba la celebración del XIX Trofeo Valle de Astún, incluido en el circuito de la RFEDI, y que acogió a más de 250 participantes.

La temporada 2018/19 va a ser de continuidad en todos sus aspectos, tanto de cursillos, como de dinámica de entrenamientos, como de asistencia a competiciones, sin olvidar las de organización propia y la Carrera Social, que culmina con la comida de final de temporada. Cabe destacar el relevo en la dirección deportiva de los equipos de competición y pre competición, confiando la temporada próxima a la esquiadora olímpica Leire Morlans, de quien decía que "... es una joven entrenadora de la tierra... con ideas innovadoras... que creemos que va a dar un aire nuevo a la sección...".

En el apartado de galardones, se entregaban a **Sara Muro**, que ha destacado por su palmarés en la temporada pasada, pasando de U16 al CETDI Aragón. De igual modo, se entregaba otra distinción a **José Ricardo Abad "Jorri"**, por su constante colaboración con el club, pero especialmente por su compromiso para sacar adelante la FADI del estado al que había llegado por su gestión en la última época. Dirigiendo la Comisión Gestora primero, y como Presidente de la nueva Junta, se ha conseguido poner orden, y acercarla al territorio, trasladando su Sede Social a Jaca.

Por la sección de **Esquí Nórdico**, era **Txema Pamo**, su nuevo responsable quien al no tener la experiencia de la temporada pasada, pasaba directamente a presentar la próxima, que lo hacía "... con ilusión y con ganas de trabajar especialmente con los más pequeños, como germen de los equipos de competición...". Continuidad va a ser la tónica general en cuanto a los cursillos, tanto de temporada, como de otros formatos, anunciando la fecha para el Trofeo Apertura Mayencos, que si se dan las condiciones, está previsto para el 29 de diciembre.
El galardón este año fue a parar a **Cristina Ara**, que le fue concedido por su trayectoria deportiva y su versatilidad, ya que además de competir en Esquí Nórdico, lo hace también en Esquí de Montaña y en Triatlón. Un premio que fue recogido por su hermana Alejandra, practicante también de esta modalidad nórdica de esquí, en una familia vinculada al club.

A continuación, era **Pedro Marco** quien, como vocal de la sección de **Esquí de Montaña**, aprovechaba su turno para destacar el auge que está teniendo la práctica de esta modalidad de esquí, y que tiene su reflejo también en el club, habiendo triplicado el número de asistentes a las salidas de fin de semana en los últimos tres años. En cuanto a cursillos de formación, hacía alusión a que más de 80 personas han pasado por uno u otro. También hacía referencia a la participación como controles en distintas competiciones, como la Travesía Regil y el Campeonato de España por Equipos, celebrado en Candanchú.

Para la próxima campaña quiere hacer énfasis en la labor de difusión, acogiendo a los nuevos miembros, facilitando salidas de más bajo nivel para su integración en el grupo. Algo que va a ayudar a este objetivo, va a ser la permanente apuesta por la formación, que sin duda redunda en la seguridad para la práctica de este deporte. Con sesiones de aula y sobre el terreno, se va a incidir en diversos ámbitos, como orientación por GPS y móvil, técnicas invernales, manejo de piolet, crampones, ARVA, pala y sonda, esquí fuera de pista..., y a niveles más avanzados, manejo de cuerdas asociado a la práctica del esquí. También se tratará de acercar nuestra modalidad a los jóvenes practicantes de Esquí Alpino una vez terminada su temporada, sin olvidar las salidas/convivencia de varios días. En cuanto a las colaboraciones, se piensa seguir vinculado a la Travesía Regil y al Campeonato de España.

Los premios este año han recaído en un asiduo en las salidas semanales, **Julio Fadrique**, por su compromiso con el grupo y por tener reconocidos unos valores afines a los del club y que son los propios de los practicantes de cualquier modalidad deportiva relacionada con la montaña, como son el compañerismo, el instinto de protección y el afán por compartir la ilusión y el entusiasmo. Otro de los galardones era entregado a **Juan Antonio Regil**, como cabeza visible de la familia que incansablemente, año tras año, desde 1969 viene organizando esa Copa Regil, desde que ese año lo hizo por primera vez Andrés Regil, primer director de la Escuela Vasco-Navarra de Alta Montaña. El receptor del galardón lo brindaba a todo el equipo de la organización, en el que incluía a Mayencos.

Por parte de la **Sección de Montaña**, su responsable **Chema Tapia**, exponía que de las 22 actividades programadas para el pasado año, el mal tiempo impidió hacer 5 de ellas. En cuanto a los participantes en las mismas se ha consolidado un grupo estable, constatando el continuo incremento en las licencias deportivas, sumando ya más de 250, entre las que están incluidos los practicantes de Esquí de Montaña, aunque no sean asiduos de la montaña estival. Se consiguió culminar medio siglo de subida del Belén Montañero a alguna de las montañas de nuestros valles, y se hizo en el mismo lugar en el que comenzaron la serie en 1968 los cuatro pioneros, Fernando Val, Germán Lanaspa, Ángel Mesado y Miguel Ángel Pardo. También se ha asistido a sesiones de formación, en común con SKIMO, como Primeros Auxilios, socorro a través del móvil, técnicas invernales... Se ha dado cobertura mediática, además de a las actividades propias de la sección, a las de los socios que individualmente han participado en expediciones a distintas montañas del exterior y nos han dado noticias de ello. También se ha colaborado con la FAM en actividades y

encuentros, como participantes en el patronato que agrupa los Espacios Naturales Protegidos del Paisaje Protegido de San Juan de la Peña y Monte Oroel y el del Monumento Natural de los Mallos de Riglos, Agüero y Peña Rueba, el Comité de Senderos, por la Jacetania. Se ha asistido a la inauguración del GR 11 en Lizara y al del refugio de Cap de Llauset, sin olvidar que el club es miembro asambleísta de la FAM.

En el apartado de la próxima temporada, se presentaban los objetivos programados, con la clásica salida nocturna de raquetas, visitas a Guara y otras sierras de media montaña, a otras del Pirineo, Picos de Europa, incluso Atlas marroquí y Manaslu. Sin olvidar también el aspecto formativo. En cuanto al tradicional Belén, se considera cerrado el ciclo del Montañero, manteniendo el Popular, abierto a la ciudadanía en general, y que seguirá estando albergado en las faldas de la Cruz de Oroel.

Los galardones iban dirigidos a **Fernando Val**, por toda una vida dedicada al club, como fundador de Montaña hace medio siglo, como participante en todo ese tiempo en la subida del Belén Montañero y como Presidente de la entidad durante más de dos décadas. Otro iba a parar a manos de **Óscar Abadía**, por su destacada participación en pruebas de Gran Fondo de Carreras por Montaña. De forma imprevista, el propio **Chema Tapia** era sorprendido con la entrega de otro galardón por parte del presidente, por su "...incondicional implicación con el club, resaltando su labor para revitalizar la sección...".

Llegado el turno de la **Sección de Triatlón**, su nuevo vocal **Héctor Carrión**, era quien tomaba la palabra para destacar la actuación de la sección, bien por componentes a nivel individual, bien como equipos en las distintas pruebas a las que ha concurrido, como Alfredo Lanau, 2º clasificado en GGEE en el Campeonato de España; tercer equipo en el Campeonato de Aragón, en el que destacó Isabel Llorente como 1ª clasificada veterana y 3ª absoluta. Se asistió al Duatlón de Utebo, al Triatlón Cinco Villas, al de Zuera, al de Zarauz, Ironman de Niza... Se organizó el Triatlón de Ansó, Campeonato de Aragón, Campeonato de España y valedero para Copa de España; el Duatlón Cros, Trofeo Mayencos, también Campeonato de Aragón y prueba valedera para la Copa de Aragón.

Para la próxima temporada, se piensa continuar con la labor organizativa del Triatlón de Invierno de Ansó y con el Duatlón Cros del club, así como del Campus estival, más enfocado a la captación de gente menuda para la práctica de este multi deporte. Se está preparando también la asistencia al Campeonato del Mundo, a celebrar en Italia.

El galardón recaía en la persona de **María Tena**, por sus éxitos deportivos y su implicación con el club, en el que comenzaba su historia deportiva en los duatlones de 2011, pasando a la larga distancia en 2016, llegando a participar este año en el Ironman de Niza.

Los **premios que otorga el club**, este año pasaban al **Destacamento de la Guardia Civil de Tráfico de Jaca**, por su colaboración en el desarrollo de las pruebas deportivas, que era recogido por el Sargento Aníbal Rodríguez. Y en el capítulo de veteranos, ese que se entrega a los socios que cumplen 80 años, iba dirigido a **Alfonso Buzunáriz**, recogido en su ausencia por su hermana Pilar.

El acto se cerraba con una cerrada ovación a todos los galardonados, que posaban para la foto de familia que recordará esta IV Gala Anual del CP Mayencos de Jaca. Una vez concluida la ceremonia, a los asistentes se les ofrecía un ágape, en torno al que se departía sobre las experiencias y los proyectos que nunca deben faltar en un club considerado como uno de los decanos del montañismo y del esquí aragonés.

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

Restaurante - Asador
biarritz
Restaurante - Asador

LESIONES
PREVENCIÓN
DOLOR
RECUPERACIÓN
RENDIMIENTO
Ortopedia
LACADENA
Plaza Catedral 7
Jaca

CP MAYENCOS

Deporte y salud

Riesgos y beneficios de los deportes de montaña

MARÍA ELENA DEL PRADO
Doctora en Medicina Especialista en Dermatología

La tendencia de la población a valorar la actividad deportiva como una buena manera de mejorar la calidad de vida y mantener una adecuada situación de salud, ha logrado crear conciencia activa en este aspecto, con el consecuente aumento de personas de todas las edades, situación socio-económica y condición física, en la práctica de algún deporte o actividad recreativa que requiera ejercicio físico.

En el siguiente artículo desarrollaremos los beneficios del deporte en los distintos órganos del cuerpo así como las condiciones que pueden cambiar esos efectos beneficiosos en complicaciones para nuestra salud.

Ejercicio y riñón

El ejercicio ayuda a prevenir la diabetes tipo 2 – principal causa de la insuficiencia renal en el mundo occidental, además, y según un estudio de la "Clinical Journal of Sport Medicine", el ejercicio ayuda a prevenir el daño renal que se produce con el envejecimiento: los riñones de personas que realizan ejercicio físico con regularidad tienen un mejor funcionamiento de los riñones.

Sin embargo, los beneficios que el ejercicio puede tener en la salud de los riñones pueden verse reducidos para aquellas personas que realizan horas de entrenamiento intenso sobre todo en un ambiente húmedo y con calor en donde se puede producir una rotura de las fibras musculares (rabdomiolisis) que puede asociarse con una insuficiencia renal aguda.

Por suerte, el preservar la salud renal es tan sencillo como prestar especial atención a la hidratación durante las horas de entrenamiento, evitar tomar anti inflamatorios no esteroide (por ejemplo ibuprofeno, diclofenaco….) o correr cuando estamos con un proceso gripal.

La cantidad de hidratación dependerá de la sed que tengamos, la cantidad de sudoración y las condiciones climatológicas y del tipo de ejercicio. En cualquier caso, y para evitar el riesgo de hiponatremia severa asociado a la ingesta excesiva de líquidos, lo recomendable es beber entre 400-800 ml/hora.

Cuando la orina no sólo esté oscura, sino que tenga tintes marrones, es hora de abandonar la actividad y acudir a los servicios médicos. De cualquier forma, si a lo largo de la actividad deportiva, ves que orinas poco o que cuando orinas es demasiado oscura, trata de beber con más frecuencia. También es importante hidratarse, además de con agua, con bebidas con sales minerales y electrolitos, el tipo de ropa debe adecuarse al tipo de actividad a realizar, si se trata de una actividad intensa, como correr, debemos utilizar ropa ligera y de colores claros que ayudan a cuidar la hidratación.

Su importancia cuando hacemos deporte

Debido a estas funciones, los riñones juegan un rol esencial en el mantenimiento de la hidratación corporal y de la homeostasis de los fluidos corporales, y por eso son claves, ya que durante el ejercicio físico, además de transpirar y perder líquidos, generamos desequilibrios internos que durante la recuperación nuestros riñones deberán equilibrar.

Si el cuerpo se encuentra en una situación en la cual existe déficit de fluidos (por ejemplo en estado de deshidratación), se produce una reducción compensatoria en la producción de orina y la cantidad que se produce se haya extremadamente concentrada, presentando un color marcadamente amarillo.

Opuestamente, si el ingreso de fluidos es excesivo o si el cuerpo se encuentra sobrehidratado, los riñones corrigen la situación mediante el incremento de la producción de orina. La misma resulta muy diluida y es de color amarillo muy claro.

Por ello, recuerda siembre hidratarte correctamente en cualquier actividad deportiva incluidos los entrenamientos diarios.

Deporte y corazón

La obsesión por el deporte y un estilo de vida más sano parece inundar anuncios, gimnasios y centros de alimentación. Esta última moda proclama múltiples beneficios para nuestra salud a la vez que nos garantiza más años de vida pero, ¿es bueno el deporte para nuestro corazón?

Los beneficios del ejercicio sobre la salud del corazón son los siguientes:

- El corazón se hace un poco más grande: aumenta el volumen, el diámetro, disminuye la frecuencia cardiaca y lo que estamos haciendo es tener un corazón que late menos en reposo y late menos en ejercicio en su máximo que un corazón no entrenado. Conclusión: cuando dejo de hacer ejercicio, mi corazón es como un coche diesel que tiene un ralentí de 600 revoluciones/minuto, se gasta

menos, está ahorrando vida, consumo.

• Cuando realizamos ejercicio: el oxígeno le llega por las arterias coronarias para que él produzca energía. Si incrementamos el trabajo físico, el corazón tiene que bombear más oxígeno para esos músculos y necesita un aporte mayor de oxígeno. A diferencia de un coche, en el cual los conductos por donde llega la gasolina no se pueden dilatar ni aumentar de tamaño, el corazón humano sí lo hace. Es capaz de aumentar el diámetro de las arterias coronarias por lo que, de manera consiguiente, aumenta el caudal. Ya quisieran los que fabricantes de coches tener el mecanismo de adaptación que tiene el corazón humano…

Un buen ejemplo que ilustra el beneficio del ejercicio físico sobre el corazón es el caso del corredor de maratón, Clerence DeMar: cuando era joven, le prohibieron correr porque tenía alteraciones en el electrocardiograma y era malo para su salud. No hizo caso de aquellas advertencias y corrió más de 1000 maratones, ganando unos cuantos en Boston. Murió a los 70 años debido a un cáncer de colon. Tras hacerle la autopsia, los médicos descubrieron que sus arterias medían 7, 8 y 9 mm (en un varón normal miden 3 mm) y estaban limpias sin arterioesclerosis.

Sin embargo hay determinadas condiciones que pueden alterar los beneficios del deporte sobre nuestro corazón y que hay que tener en cuenta a la hora de hacer una actividad deportiva como son:

El calor aumenta el trabajo de nuestro corazón porque tiene que bombear más cantidad de sangre para una misma intensidad de ejercicio. Se podría decir que se desperdicia parte del trabajo que hace el corazón para poder disipar calor bombeando parte de la sangre a la piel. Por eso es habitual sentir más fatiga cuando nos ejercitamos los días de calor y esto puede ser algo a tener en cuenta en aquellos individuos con alguna cardiopatía. Además, insolación, deshidratación, calambres musculares, lipotimias y los golpes de calor son algunos ejemplos de incidentes relacionados con el calor.

El frío por el contrario, mejora la eficiencia del bombeo de sangre pero aumenta las resistencias periféricas y produce un estrés adicional para el corazón que tiene que bombear con más fuerza. Por eso el frío intenso típicamente favorece los episodios de angina en pacientes con cardiopatía isquémica. Las formas características de accidentes por exposición al frío son las congelaciones y la hipotermia.

La duración de la actividad

Las actividades en montaña pueden tener una duración de muchas horas (incluso días). Es muy importante saber que estamos adecuadamente entrenados para afrontar una actividad determinada en base a su duración. Lo lógico es comenzar con actividades cortas de 1-2 horas y progresar a actividades de mañana o de día progresivamente y a medida que comprobamos que toleramos duraciones cada vez mayores de la actividad. También hay que tener en cuenta que actividades físicas mantenidas de muy larga duración producen situaciones de deshidratación relativa que pueden ser importantes en algunos casos (uso de diuréticos, riesgo de arritmias…).

La intensidad de los componentes dinámicos y de fuerza

No es lo mismo subir un 3000 con una mochila con la tienda de campaña que hacer una etapa llana del camino de Santiago con la mochila en un taxi. La exigencia física a nivel aeróbico es muy diferente, pero además, cada zancada en vertical con una mochila de 10 Kg implica un esfuerzo estático o de fuerza muy significativo. Las carreras de montaña son actividades de muy alta intensidad dinámica en muchos momentos y la escalada de dificultad es el ejemplo de actividad de montaña con un componente estático virtualmente máximo. Este tipo de esfuerzos requieren un entrenamiento previo y el conocimiento de las capacidades de uno mismo y de las limitaciones que imponen las distintas cardiopatías.

Los cambios bruscos de intensidad podrían favorecer algunos eventos cardiovasculares agudos en personas predispuestas. Por eso, en los pacientes con cardiopatías, especialmente para los de mayor riesgo, son preferibles las actividades deportivas que permitan mantener una intensidad de trabajo más o menos constante. Habrá que consultar con el especialista la conveniencia de este tipo de actividades y aprender a seleccionar las más adecuadas y a regular los ritmos para mantener intensidades más o menos constantes.

Deporte y aparato osteo-muscular

Mucha gente, sin saberlo, practica deportes que tienen demasiado impacto en las articulaciones, y otros, que ya tienen problemas, creen que lo mejor es estarse quieto y no sobrecargarlas. Ni una cosa, ni la otra. Lo mejor es practicar deportes y hacer ejercicios que no las dañen. ¿Cómo?

Si uno ya tiene artrosis u otras afecciones de las articulaciones, el ejercicio más recomendado en éstos casos es la natación, porque

aligera el peso del cuerpo y con eso ya de por sí cuida las articulaciones. Tenemos que imaginar que el cartílago es una esponja llena de agua. Es como si caminámos todos los días sobre agua. Cuando una articulación recibe algo de carga, comprime muy levemente la esponja y hace que pierda algo de líquido, que lubrica y hace que podamos movernos y caminar. El problema es que, si esa esponjita está mucho tiempo en una misma posición, sufre cada vez más compresión y carga y, por ende, se desgasta mucho más rápido. Cuanto más se carga el cartílago, más probabilidad hay de que resulte dañado.

Las articulaciones no se pueden entrenar, pero sí se pueden fortalecer las estructuras musculares que las rodean y de ese modo ayudarlas y aliviarlas.

Si sientes dolores después de hacer ejercicio a pesar de no tener artrosis, no está de más hacer algún análisis que estudie cuándo aparecen los dolores, si la zona afectada tiene estabilidad o si tal vez estés haciendo mal el ejercicio y cargando demasiado una zona.

Y algo para tener en cuenta: los ejercicios con aparatos en los centros de fitness no son tan malos como se cree para las articulaciones. Lo importante es hacerlos bajo una supervisión realmente especializada, que te ayude a entrenar bien los músculos que más utilizas en la vida cotidiana. Haciéndolo bien, podrás sentir un gran alivio al levantar o cargar cosas o al agacharte.

El excesivo ejercicio físico es uno de los factores que aumentan el riesgo de padecer artrosis, pero un deporte intermitente, moderado y guiado por un profesional, siempre es aconsejable para esta enfermedad. Tiene numerosos beneficios para la salud.

Según la Sociedad Española de Reumatología (SER) señala que existen determinados factores que aumentan el riesgo de padecer esta enfermedad:

- La obesidad
- Determinadas ocupaciones
- La herencia genética y la raza
- El excesivo ejercicio físico

Las personas que han sufrido sobre las articulaciones traumatismos, accidentes o cirugías, tienen mayor predisposición de sufrir artrosis, y por ello el deportista no es una excepción"…

Pero eso no quiere decir que el ejercicio físico sea negativo, todo lo contrario. El deporte es siempre aconsejable en esta enfermedad ya que mejora "el riesgo cardiovascular, las articulaciones y los músculos".

Así, los beneficios del deporte sobre nuestro aparato locomotor son:

- Se potencia la capacidad muscular, y unos músculos bien acondicionados "protegen la articulación a través de la disminución de cargas" y así, las articulaciones sufrirán menos.
- Mejora la flexibilidad, el equilibrio y la coordinación, todo eso hace que el cartílago articular, que es el que sufre en la artrosis, padezca menos.

COBARCHO
Calle Ramiro I, núm. 2 JACA
Teléfono: 974 363 643
www.restaurantecobarcho.com
Horno de leña y brasa
Exquisitas tapas
Tradición y calidad
Búscanos.....

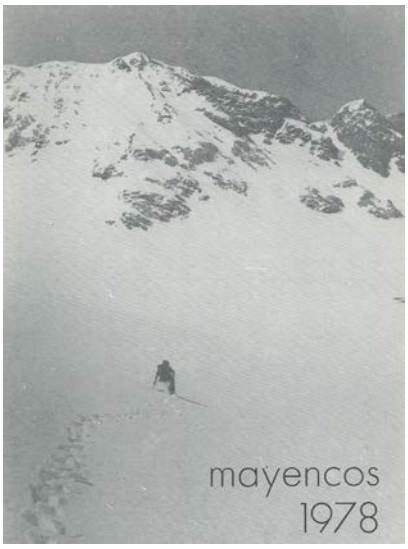
Sociedad polideportiva "Los Mayencos" Jaca

Pesca Esquí Montaña Atletismo Natación Caza Ciclismo

1978

CHEMA TAPIA

Domicilio Social: Echegaray, 13 2º



SALUDO.
… este año además, con una gran noticia: Ha nacido una nueva sección: Ciclismo. Más de un centenar de recién llegados compañeros pasean el nombre de Mayencos por las carreteras…

ACTA. Acta de la Junta General de Socios de la Sociedad Deportiva LOS MAYENCOS, celebrada el 28 de febrero de 1978, con permiso de la Autoridad Gubernativa, en el Salón de Actos del Casino de Jaca, con una asistencia de 38 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… CREACIÓN DE LA SECCIÓN DE CICLISMO. D. Juan Franch, se presenta como Presidente de esta nueva sección… SECCIÓN DE PESCA. … se da cuenta de que por ICONA se ha resuelto revalidar el nombramiento de sociedad colaboradora… SECCIÓN DE ESQUÍ. … subir la cuota a 200 pts. para juveniles y senior, continuando con 100 pts. para infantiles… … se acuerda iniciar un mercadillo de material usado para que los socios infantiles… … se acuerda continuar con la Fiesta de la Nieve, debido al éxito de la misma, tras la sustitución del baile… … se acuerda que el precio por el alquiler del equipo de esquí de montaña sea igual al valor de un bono de día de las estaciones de esquí, y el de fondo de 100 pts. SECCIÓN DE MONTAÑA. … se aprueba la compra de dos equipos de esquí de montaña, por un valor de 25000 pts… … se acuerda la penalización de 25 pts. por semana y por cada unidad de material prestada al socio… RUEGOS Y PREGUNTAS. … se propone a la Sección de Montaña la iniciación de expediciones extra europeas, junto con otros clubes o grupos del Pirineo…

Memoria de montaña Se da cuenta de la memoria de actividades, con más de 80 actividades, entre las que se supone están incluidas las del calendario y las realizadas por los socios de forma particular. En cuanto al programa para el año que entra, hay una veintena.

Sección de esquí alpino Se han extendido 73 licencias de federados y 1 de corredor. Se han registrado 59 altas de socios y 96 bajas, la mayoría de socios de fuera de Jaca… … de Astún se han vendido 471 bonos senior y 39 infantiles, y de Candanchú 298 senior… … se celebrarán cursillos todas las semana en las estaciones de Astún y Candanchú. Los precios serán de 3500 pts. en Astún. En cuanto a ESQUÍ DE MONTAÑA, se realizarán dos travesías, una recorriendo los valles de Astún, Canalroya Formigal e Izas, y otra en Formigal. Informes: Miguel A. Pardo. En cuanto a ESQUÍ DE FONDO, los cursillos para esta temporada serán gratuitos. Informes: Fernando Val.

GOBIERNO DE ARAGON

DIPUTACION DE HUESCA

JACETANIA

JACA PIRINEOS
Ayuntamiento de Jaca

le Somport
Espace nordique du Somport

FEDERACIÓN ARAGONESA DE DEPORTES DE INVIERNO
FADI

Federación Aragonesa de Triatlon

FEDERACIÓN ARAGONESA DE MONTAÑISMO

Cruz Roja Española
Jacetania

PROTECCION CIVIL JACETANIA

Limpiezas Jaca, S.L.

PENSIÓN DEL MAR
lapensiondelmar.es

22700
MENSAJERÍA & PUBLICIDAD

adw.es
Advanced Data Warehouse
Cloud Computing Solutions

CAMPUS
SERVICIOS TELEFÓNICOS
www.campus-cst.com

TITAN industrial

BRICOJACA

ARAGON AVENTURA
GUIAS DE ALTA MONTAÑA Y BARRANCOS

barrabes
ESQUÍ Y MONTAÑA

HEAD

INTERSPORT
JORRI

NUTRICIÓN EN FORMA

deportes goyo

movistar

energy
fuel asturias s.l.

TRANSPORTES SOLÍS

La casa de la montaña

CaixaBank, Mejor Banco del Año en España 2018

Un premio a la confianza de 14 millones de clientes

CaixaBank

The Banker
Bank of the Year 2018
SPAIN

Ser fieles a nuestros valores de calidad, confianza y compromiso social nos ha hecho ser el Mejor Banco en España en el 2018.

- Somos el banco de confianza de uno de cada cuatro españoles.
- Una red de más de 4.500 oficinas, con presencia en el 94 % de los municipios españoles de más de 5.000 habitantes.
- Una plataforma de banca digital con 6 millones de clientes.

Gracias a nuestros clientes, por habernos elegido, y a nuestros 32.000 empleados, por su compromiso.